نساء سيئات الطباع

كيف تمنعهن من جرح مشاعرك دون أن تهبط إلى مستواهن

الطبيب النفساني جاي كارتر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

نساء
سيئات الطباع

بسم الله الرحمن الرحيم

١٥٧
هـ ج ن

نساء سيئات الطباع

كيف تمنعهن من جرح مشاعرك دون أن تهبط الى مستواهن

الطبيب النفساني
جاي كارتر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص. ب ٣١٩٦ تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١ فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء تليفون ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
الحياة مول تليفون ٢٠٥٧٠١٠ ١ ٩٦٦+
شارع عقبة بن نافع تليفون ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦) تليفون ٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+

القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان تليفون ٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+

الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش تليفون ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد تليفون ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+

الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول تليفون ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+

الاحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران تليفون ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+

جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري تليفون ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين تليفون ٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية تليفون ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان تليفون ٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز تليفون ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+

المدينة المنوّرة (المملكة العربية السعودية)
بجوار مسجد القبلتين تليفون ٨٤٦٦٧٦١ ٤ ٩٦٦+

الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى – تقاطع رمادا تليفون ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز المينآء تليفون ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+

الكويت (دولة الكويت)
الحولي – شارع تونس تليفون ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :
jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع
الطبعة الثالثة
٢٠٠٧

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

pyright © 2003 by Jay Carter. All Rights Reserved.
ver Design by Brian Boucher.
ver art by Paul DiNovo

:ABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2005.
rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any ans,electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any information rage retrieval system without permission.

NASTY Women

Jay Carter, Psy.D.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

CB
Contemporary Books

المحتويات

شكر وتقدير .... ج
كلمة المؤلف .... هـ
المقــدمة .... ط

١. سوء الفهم ١
الشيء الجميل ٢
تقدير الذات ٢
القبول في مقابل التدخل بعمق ٤
الهدف في مقابل الشاعر ٥
الصورة الأكبر ٧
الألفة ١٤

٢. نساء سيئات الطباع ١٧
أخذ الأمور على محمل شخصي ٢٣
بحر الحياة ٢٥
السمكة المفلطحة (متقلبة المزاج) ٢٥
السمكة المنتفخة (المتنمرة) ٣١
السمكة الضارية (تابعة المتنمرة) ٣٨
سمكة القرش (مصلحتها فحسب) ٣٨

سمكة القاع (المتعلقة بالقاع) ٤٢
سمكة السطح (السطحية) ٤٤
سمكة الجريث (المعتمدة على الغير) ٤٧
الإسفنجة (معتمدة أخرى على الغير) ٤٨
سمكة البلهد (أبله الناظرة) ٥٠

٣. ما يجب أن تفعله **55**
فهم الآخرين ٥٦
وظائف المخ ٥٦
الحالة المزاجية ٦٣
الجوانب الحسنة التي تتعرض للإتلاف ٦٨
كيمياء المخ ٦٩
عليك أن تجد العصا ٧٧
توضيح الموقف ٨٠
الحل الشامل ٨٥
الصورة الكبرى ٩٣

شكر وتقدير

أتقدم بالشكر العميق لهؤلاء الأشخاص لمساعدتهم لي في هذا الكتاب: لوتس جوديز، ود. ميشيل منسون، وشيلا سينكارتر، ودارين أكوبان، وكيم رجز، وماكسين جودوين، وإم أيه، وليندا ستوير، وسي أيه سي، وزيومارا إم سانتوس، وإم إس دبليو، ود. ديفيد أوكونيل، ود. فيليب تايتبول، ود. لوريتا مارتنهالبين، وكذلك العديد من الذين حضروا ندواتي. وأخص بالشكر شيريل شيدياك، وكيلتي الأدبية، وكذلك باربارا كاريش-ستندر، التي ساعدتني في وضع عنوان هذا الكتاب بطريقتها اللطيفة، وكذلك ريني روير، للمساهمة بالعديد من المحادثات المثيرة لهذا الكتاب.

كلمة المؤلف

يصور هذا الكتاب النساء بشكل لائق. فكما أن كتاب "رجال سيئو الطباع" لا يسيء للرجال، كذلك هذا الكتاب لا يسيء للنساء. أتمنى أن يزيل بعض مواقف سوء الفهم المهمة بين الرجال والنساء، وبين النساء والنساء. أحياناً لا تكون تصرفات النساء السيئة نتيجة لأنهن سيئات الطبع، بل لأنهن نساء فحسب. نحن نعلم من جميع الكتب التي صدرت مؤخراً حول الاختلافات بين الجنسين أن الرجال والنساء يفكرون ويتجاوبون بشكل مختلف سواء في الأمور الصغيرة أو في الصورة الكبيرة. وخلال العقد الماضي، صدرت العديد من الكتب الجيدة التي تتناول الفروق بين الجنسين. ومنذ فتحت عيادتي في سنة ١٩٧٦، أتيحت لي فرص عديدة لكي أرى هذه الفروق عملياً، مما جعلني أتوصل للملاحظات التي أقدمها في هذا الكتاب.

لمدة تزيد عن العامين، عملت كأخصائي نفسي في أحد السجون. قمت بتقييم ومعالجة بعض النساء ممن كن في غاية السوء، وكذلك البعض ممن تعرضن لاعتداءات مريعة. وبالإضافة إلى ذلك، عملت لمدة خمس سنوات مستشاراً في مؤسسة كارون، وهي واحدة من أهم المؤسسات التي تتعامل مع مدمني المخدرات والكحوليات. أتيحت لي الفرصة لتقييم أكثر من ثلاثة آلاف امرأة يعانين من مشكلات عقلية، ومشكلات تتعلق بإدمان العقاقير، واضطرابات في الشخصية. ومنذ عام ١٩٧٧، قمت بإلقاء المحاضرات سواء محلياً أو دولياً عن العلاقات الإنسانية، وظهرت

في أكثر من مائة لقاء مفتوح تليفزيوني وإذاعي لمناقشة كتابي "أشخاص سيئو الطباع"، و"رجال سيئو الطباع". وتم الاستعانة بي كخبير في قضايا جنائية وعائلية أو قضايا متعلقة بالوصاية. وفي عيادتي الخاصة، كان معظم عملائي نساء من مختلف الأنماط والثقافات والأوضاع الاجتماعية. كما أن لدي علاقات قوية مع بعض السيدات العاملات في مجالي، وقد شاركن بمساهمتهن في هذا الكتاب. كذلك فأنا أعقد ندوات في مختلف أنحاء الولايات المتحدة لآلاف الأطباء النفسيين والمستشارين والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين. ولذا فإن مادة هذا الكتاب تأتي من آراء وتقييمات من معالجين وأطباء وعملاء من الرجال والنساء.

هناك الكثير من الكتب التي كتبت عن الرجال، ومعظمها ألفها سيدات، ولم يحاولن جميعاً تحقيق التوازن أو زيادة فهم الجنسين لبعضهما البعض. وعلى أية حال، لن تجد كتباً كثيرة عن النساء كتبها رجال، الأمر الذي يتماشى مع طريقة التفكير السائدة بين الرجال فيما يتعلق بتجنب المشاعر والشكوى. وأنا أتحدث بشكل عام، والفهم والتواصل بين الرجال والنساء يتحسن، ولكن مازال هناك قدر كبير من الجهد الذي يجب أن يبذل. لقد تعلم الرجال دائماً ألا يشكوا، بينما كان المجتمع يوافق للمرأة على أن تنفس عما بها (ما عدا مشاعر الغضب).

وهناك موضوع شخصي ساعد على تحمسي لكتابة هذا الكتاب. فقد كان والداي قد انفصلا وأنا في سن الخامسة عشرة. كنت قريباً جداً من أمي وأخذت جانبها. وأذكر أمي وهي تنتقد أبي قبل وأثناء وبعد الطلاق. كنت أصدق ما كانت تقوله؛ فرغم كل شيء، كانت هي أمي التي تحبني بكل تأكيد. ثم عندما أصبحت في سن الثلاثين، اتضحت لي أشياء كثيرة. إن أبي لم يتفوه أبداً بكلمة سيئة واحدة عن أمي، رغم أن هناك أشياء كثيرة كان يمكنه ذكرها. فرغم حبي الكبير لها، إلا أنها لم تكن مثالية. وبهذا الإدراك، زاد احترامي لأبي لدرجة كبيرة جداً.

هل قررت تأليف هذا الكتاب لأن والدتي قد أفسدت حياتي؟ لا! أعتقد أن هذا الكتاب كان ينبغي أن يُكتب، وأعتقد أنني كنت قادراً على كتابته بأكثر طريقة محبة ودودة حتى يمكن أن يصل الرجال والنساء لفهم أكبر لبعضهم البعض.

وأنا على يقين من أنني كنت أستطيع مناقشة هذا الكتاب مع أمي (لو كانت لا تزال على قيد الحياة)، وأعرف أنها كانت ستريدني أن أكتبه، فأنا أؤمن تماماً بأن نية النساء حسنة في الأصل (بالطبع مع بعض الاستثناءات). فكما أن الرجال قد لا يفهمون النساء، كذلك فإن النساء لا يفهمن الرجال بقدر ما يعتقدن.

بعض النساء أعيتهن المحاولات لفهم الرجال، ولكنهن لم يجنين إلا الاضطرار للتعامل مع الرجل بعقليته هو. وهذا لا يفلح بأية حال، لأنه يعطي الرجل الفرصة للتمادي في تصرفاته. والنساء يحتجن أيضاً لتعلم كيفية التعامل مع النساء سيئات الطبع. فالمرأة لا تفهم جميع الأخريات، ويمكنها الحصول على رؤية تمكنها من فهم الأخريات اللاتي لهن حالات مزاجية مختلفة عنها.

وفي كتاب My Enemy, My Love، أشارت جوديث ليفين أن هناك درجة ما من بغض الرجال موجودة تقريباً عند جميع النساء الغربيات (الأمريكيات والأوروبيات). هل يمكن أن يكون رجل اليوم هو من يدفع ثمن تسلط وإساءة الرجال في الأجيال السابقة؟

يصف هذا الكتاب سلوك النساء سيئات الطباع. إن المرأة سيئة الطبع هي أي امرأة تمارس سلوك التحكم أو العقاب أو الاستغلال. والمرأة الأسوأ طبعاً من هذه هي من تسبب التعاسة لكل من حولها ويكون سلوكها غير أخلاقي. أما المرأة الأسوأ على الإطلاق فهي امرأة مثل امرأة بنسلفانيا التي قتلت خمسة أزواج بسم مؤلم ولا يمكن كشفه، جعلهم يعانون لمدة أشهر قبل وفاتهم.

أثناء كتابتي لهذا الكتاب، اكتشفت اكتشافاً مذهلاً. فقد وقفت على السبب الرئيسي لانهيار الزواج في المجتمع الغربي. وعرضت ذلك على آلاف من المعالجين في ندواتي (أخصائيين نفسيين، وأخصائيين اجتماعيين، ومعالجين لمشكلات الزواج والأسرة، وغير ذلك)، وقد استقبلوا ذلك باستحسان ودهشة. لم تلقَ هذه العملية البسيطة أي اهتمام لقرون. إنها ليست حقيقة بسيطة، ولكنها صورة كبرى. إن الإشارة الوحيدة لهذه العملية جاءت منذ ألفي عام، فقد وجدت

الحل في بعض الكتب القديمة. أضفت ذلك لأحدث معلومات من الكتب التي تتناول العلاقة بين الجنسين وأساليب تقديم النصح والاستشارة للجنسين حتى تكونت الصورة كما ستراها.

فإذا كنت قد كشفت النقاب عن سبب تدهور العلاقات الزوجية، إذن فإن قيمة هذا الكتاب تصبح أكبر بكثير من الثمن الذي دفعته فيه. إن هذه الصورة الكبرى ينبغي أن تضيف الكثير لنوعية حياتك، كما أن باقي الكتاب سيكون ممتعاً أيضاً. رحلة سعيدة!

المقدمة

تألمك هو كسر القوقعة التي تحول بينك وبين الفهم.

- النبي، خليل جبران، ١٩٢٣

هذا الكتاب هو عملية مستمرة وليس منتجاً نهائياً، وهذا أمر جيد لأنك ستأخذ هذه العملية معك في حياتك العملية وستتكشف لك تدريجياً. أريدك أن تبدأ من هنا وتقرأ المقدمة، حتى تفهم كل النقاط والعملية بأكملها.

لقد طُلب مني تأليف هذا الكتاب خمس مرات، ورفضت هذا أربع مرات. وبالنسبة للبعض، كان ذلك تعقيباً جيداً للكتابين "أشخاص سيئو الطباع"، و"رجال سيئو الطباع". ولكنني رفضت لأني أكن للمرأة كل التقدير والاحترام والإعجاب. إنني أنظر إليها دائماً على أنها جديرة بالثقة ومحبة ومراعية للآخرين ومسئولة. وقد جاءت معظم الطلبات لكتابة هذا الكتاب من نساء قرأن كتبي. تلقيت أكثر من ٥٣٠٠ خطاب، ولكنني لم أرغب في تأليف كتاب قد يحدث فجوة وانفصالاً بين الجنسين. لم أرغب في أن أتورط في موضوعات تعادي المرأة أو تسيء إليها، ولم أرغب في إضافة المزيد من الخلافات والصراعات بين الجنسين. إن الفجوة بين الرجال والنساء كبيرة بما يكفي، وأراها يومياً في عيادتي النفسية.

وبينما كنت أتأمل فكرة تأليف هذا الكتاب، تساءلت من سيشتري كتاباً يسمى: "نساء سيئات الطباع"، وخطر في بالي أن كتاباً كهذا يمكن أن يخاطب خمسة أنماط من الناس على الأقل:

١. الرجال الذي أصبحوا لا يشعرون بقيمة وسحر المرأة ويريدون فهمها بشكل أفضل.

٢. النساء اللاتي يرغبن في معرفة السبب في أن بعض النساء يسئن معاملة النساء الأخريات.

٣. النساء اللاتي يرغبن في معرفة سبب تحرر الرجال من سحرهن.

٤. النساء اللاتي يعتبرن أنفسهن سيئات الطباع ولكنهن لا يرغبن في أن يكن كذلك.

٥. النساء اللاتي يرغبن في أن يقرأ الرجل عن بعض النساء سيئات الطباع فعلاً، حتى يدرك كم أن زوجته لطيفة ومثالية (ويمتن لأنه لم يتزوج واحدة من هؤلاء النساء سيئات الطبع).

هل أنت مستعد لبدء العملية؟ حسناً.

أولاً، فلنتحدث عن المزاج الخاص. لقد ولدنا جميعاً ولكل منا مزاج خاص مختلف أو طبع أساسي موروث. بعض النساء يكرهن الرجال ويظهر ذلك بطريقة هدامة، وهؤلاء يطلق عليهن اسم أعداء الرجال، مثلما يطلق على الرجال الذين يكرهون النساء اسم أعداء المرأة. وبعض هؤلاء النساء لديهن وسائل يقصد بها تدمير نفسية الرجل ومعنوياته، وسأعرض تلك الوسائل مع أسبابها. وبالطبع ليست هناك امرأة تستيقظ من نومها وتقول لنفسها: "أعتقد أني سأكره الرجال من الآن

فصاعداً"؛ فهناك أسباب، وقد تفيد هذه المعلومات النساء اللاتي لا يفهمن تلك النوعية من النساء.

معظم النساء السويات يملن لرؤية طاقات وإمكانات الرجل الكامنة ويحاولن تطويره. فالمرأة تريد مساعدته ليكون الرجل الذي تعرف أنه يمكن أن يكونه. وفي معظم الأوقات، يسيء الرجل فهم هذا الأمر ولا يقابله بالتقدير. إن جهودها تتصارع مع الموقف العام للرجل، وهو أنه يريد منها قبوله عامة. فالرجل يحب أن يكون مقبولاً، وهو عادة ما يقبل الرجال الآخرين (سواء كانوا على صواب أو خطأ) ولا يشكو أبداً إلا عندما يضايقه شيء ما فعلاً ويشعر أن عليه أن يفعل شيئاً ما حياله. ولذلك، ففي مرحلة مبكرة في العلاقة، عندما تشير زوجته لعيوبه وأخطائه، يقوم لإصلاحها. وفي نفس الوقت، تستمر هي في محاولاتها لجعله رجلاً أفضل عن طريق تحديد المزيد من "مناطق التحسن"، فيبدأ هو في الاعتقاد أنه لن يكون مقبولاً أبداً، ويشعر أنه لن يعجبها أبداً، ولذلك يقلع عن المحاولة ويصبح منفصلاً عنها عاطفياً (في محاولة منه لتجنب الألم الناتج عن مواجهة عيوبه ونقائصه). إن نيتها طيبة وهدفها حسن، وكذلك هو، ولكن سوء الفهم يسبب أضراراً بالغة للزواج؛ فتبدأ علاقتهما في الانحدار والتدهور، ولا يدركون لماذا. وسنتناول ذلك باستفاضة فيما بعد.

وتنظيم هذا الكتاب مماثل لتنظيم كتاب "رجال سيئو الطباع". كانت صديقة لي هي صاحبة فكرة "بحر الحياة" لتصنيف النساء. وقد أعجبتني قدرتها على السخرية بأسلوب لا ازدراء فيه. فإذا كنت تتمتع بخفة الظل، فستستمتع بمواصلة القراءة. وباختصار، قمت بتصنيف أنماط السلوك بالطرق التالية التي سنتوسع في شرحها في الفصول القادمة. اعتبر ما يلي نظرة سريعة على النساء في بحر الحياة، واللاتي سنتحدث عنهن بالتفصيل في الفصل ٢.

- **السمكة المفلطحة (متقلبة المزاج)**: لا تعرف أبداً أي جانب منها ستراه في علاقاتها الشخصية. أحد جوانبها يعشق زوجها ويسانده ويدفعه للأمام. والجانب الآخر يعامله وكأنه تافه ولا قيمة له. والحياة معها تشبه ركوب الأفعوانية، ولا تعرف معها أبداً متى ستكون الانزلاقة التالية.

- **السمكة المنتفخة (المتنمرة)**: لا يمكن التنبؤ بردود أفعالها ولا تعرف أبداً متى ستنفجر أو لماذا تستشيط غضباً بهذا الشكل. وعندما تبدأ ثورة غضبها، تزعزع كل الاستقرار العاطفي في المنزل أو العمل.

- **السمكة الضارية (تابعة المتنمرة)**: السمكة الضارية في الحقيقة هي سمكة صغيرة، وشرهة، وتقتات في جماعات، وتهاجم أي حيوان. إن تابعة المتنمرة تسير على غرار المتنمرة (السمكة المنتفخة)، وتتغذى لفظياً وعاطفياً على الضحية التي تختارها المتنمرة.

- **سمكة القرش (مصلحتها فحسب)**: تسبح سمكة القرش في الماء بتلك الابتسامة على وجهها وبعينيها عديمتي الضمير. لن تأكل أحداً إذا لم تكن جائعة، ولكن إذا شعرت بالجوع، فستنقض على ضحيتها وتأتي عليها قبل حتى أن تعرف الضحية ما الذي يحدث. وهي لا تفعل ذلك لأنها تتعمد إيذاء الآخرين، ولكن ببساطة لأنه قد حان وقت العشاء.

- **سمكة القاع (المتعلقة بالقاع)**: هذه المرأة تتسكع مع الفاشلين. يمكن أن تكون رائعة مع رجل سيئ الخلق، إلا أنها لن تعطي الفرصة لأي شخص مهذب. بالرغم من مظهرها وطاقاتها، فإنها لا تشعر بالرضا الكافي عن نفسها.

- **سمكة السطح (السطحية)**: هذه المرأة تتسكع مع الناس قرب السطح حيث يكون الجو مشمساً. فإذا بدأ زوجها يغرق، تتركه وتبحث عن آخر من سكان السطح. إنها تعرف كيف تستغل الفرص جيداً. سوف تخدع

حتى أعز صديقاتها وتأخذ زوجها منها لتتزوجه هي. الحب والحقيقة هما مجرد كلمتين لا معنى لهما بالنسبة لها.

- **سمكة الجريث (المعتمدة على الغير)**: هذه المرأة تتعلق بمن تعتمد عليهم ولا تتركهم أبداً. ومعروف عنها أنها تستمر بقوة حتى الموت، ولن يمنعها عن ذلك أي قدر من الألم أو المعاناة. ولدرجة مَرضيّة، لا تستطيع أن تكون إنسانة مستقلة.
- **الإسفنجة (معتمدة أخرى على الغير)**: الإسفنجة تشبه سمكة الجريث، فهي معتمدة على غيرها. تتحمل الإساءة، وتفصل الشخص الذي تعتمد عليه، سواء كان رجلاً أو امرأة، عن الواقع، وبذلك تمكنه من التمادي في تصرفاته السيئة (الانغماس الزائد في العمل، والشراهة في الطعام، وإلى غير ذلك). وتبدو في أعين الناس مثالية مقارنة بزوجها السيئ. بدون وعي منها تساعد زوجها أو أصدقاءها على الانحدار والانهيار وتمكنهم من ذلك.
- **سمكة البلهد (أبله الناظرة)**: تلتزم دائماً بالقواعد. ليست جذابة والعمل تحت رئاستها ليس شيئاً ممتعاً. الأفضل أن يرقى الناس لمستوى توقعاتها المستحيلة منهم، وإلا ستضمر لهم العداء الشديد خفية بطريقة محترفة. لن ترضى أبداً عن أي شيء ولن تقدر أي شخص أبداً. وهي لا تعرف أبداً معنى كلمة "تشجيع".

إن النساء سيئات الطبع يمكن أن يكن من نوعية سمكة القرش أو سمكة السطح أو السمكة الضارية، أو أي نوع آخر حسب سماتهن. هذه التصنيفات تعرض أساليب الاستغلال أو المعاقبة أو التحكم التي تستخدمها النساء سيئات الطبع. بعض النساء يستخدمن هذه الأساليب لأنهن قد تعرضن لها أو لأنهن شاهدن أمهاتهن تمارسنها مع آبائهن. بعض هؤلاء النساء أنانيات ويعتمدن على خداع واستغلال الآخرين من أجل مكاسب شخصية. بعضهن لا ضمير لهن أو

لديهن قدر قليل منه. بعض النساء سيئات الطبع في مجال العمل يشعرن بأنهن يجب أن يتصرفن كالرجال (رأيهن في هؤلاء الرجال ناتج عن تصور لديهن فقط) لتحقيق أهدافهن في الترقي. بعضهن يكرهن الرجال، أو يكرهن النساء، أو يكرهن أي أحد عموماً، أو تم تضليلهن أو عديمات الضمير. سيعرض هذا الكتاب دوافعهن والأسباب وراءها.

هناك العديد والعديد من سكان بحر الحياة. ما ذكرته هنا هو أمثلة قليلة من النساء اللاتي لا ترغب في الزواج منهن أو حتى التعامل معهن.

سوء الفهم

يصف الفصل ١ الطرق المختلفة التي يساء بها فهم المرأة، وكذلك تفسير الرجال لهذه المواقف (وهو لذلك يفيد في فهم الرجال أيضاً). فهناك امرأة قد لا تختار كلماتها بحكمة، وتهاجم تقدير زوجها لذاته، بينما هي في الحقيقة ترغب منه أن يصغي إليها وهي تخبره بمشاعرها. وهناك امرأة أخرى قد "تختبر" زوجها عن طريق بعض العبارات أو الأحكام التي لا تعنيها فعلاً. وهو لا يفهم هذه "الاختبارات"، ويفسرها على أنها عيوب في شخصيته أو على أنها تتعمد أن تشعره بالألم والمعاناة. كما يحدد هذا الفصل أيضاً نية أو مقصد المرأة التي يساء فهمها، ويوضح كيف يمكن تفسير سلوكها وكلماتها ومشاعرها بشكل صحيح.

ما يجب أن تفعله

يمكن أن يتعلم الرجال والنساء كيفية التعامل مع المرأة التي قد تبدو أنها سيئة الطبع، ولكنها ليست كذلك بالفعل. على سبيل المثال، المرأة التي تعرضت للاعتداء بالضرب أو لاعتداء جنسي تعيل لإهانة الرجال، دون أن تعني ذلك، في ردود أفعالها تجاههم. وقد تتصرف كما لو كان الرجال يمثلون خطراً عليها، وقد يشعر الرجل الحساس أنها تعامله وكأنه وحش. ينبغي أن يتعلم الرجال كيف

يتعاملون مع هذه المرأة دون التعامل مع ردود أفعالها بشكل شخصي. الفصل ٣ سوف يساعد على توضيح كيفية ذلك عن طريق تقديم ما يلي:

- الفهم (علاج سوء الفهم)
- أمثلة لمواقف صعبة وكيفية التجاوب معها بنجاح
- تلميحات تفيد في معظم المواقف

نعم! أحياناً تكون بحاجة لمجرد أن تخرج من الموقف. وأحياناً بعد أن تكون قد قمت بكل ما في وسعك، لا تجد حلاً آخر. فكما لا يوجد علاج لبعض الأمراض، كذلك لا علاج لبعض المواقف النفسية.

الصورة الكبرى

قمت بوضع عبارة الوعي الموقفي والتي تعني أن المشكلة لا تكمن في مضمون السياق، بل في السياق (الموقف) نفسه. فإذا كان رئيسك في العمل رجلاً مبغضاً للنساء، أو امرأة مبغضة للرجال، فإن الموقف هو المشكلة، وليس أي حدث معين. وإذا قالت امرأة لزوجها: "إما زواجنا وإما أن تنهي صداقتك بهذا الشخص"، فربما يكون هناك نمط معين يظهر في هذه الحالة. فمن الجائز أنها لا تريد أن يصادق زوجها أحداً في الأساس. فإذا كان هذا الصديق الذي تعنيه شخصاً مهذباً وتكرر هذا الموقف، فقد يكون الرد المناسب أن يقول الزوج: "من الآن فصاعداً، لن أختار بينك وبين صديقي".

أخذ الأمور على محمل شخصي

من المهم في التعامل مع المرأة أو الرجل سيئ الطباع أن تتذكر أمرين. الأول هو أنك بحاجة لأن تظل على وعي بالموقف، والثاني هو ألا تأخذ الأمور بشكل شخصي.

ففي ٨٥٪ من المرات، يكون الصراع أو رد الفعل أمراً غير شخصي. هل يعني ذلك أنه ينبغي أن تقف جانباً وتحلل الموقف من بعد؟ لا، سيكون ذلك تجاهلاً للأمر. دعني أشرح ذلك. عندما كنا أطفالاً، كنا نأخذ كل شيء على محمل شخصي. كنا نعتقد أن القمر يتتبعنا أثناء سيرنا في الطريق. على سبيل المثال، أخبرني طفلي الصغير ذات مرة أنه يود أن يظل مستيقظاً طوال الليل. ثم فكر في الأمر لبرهة بعقلية طفل في السادسة من عمره ثم قال: "أبي، هل لو ظللت مستيقظاً طوال الليل، ستأتي الشمس في الصباح كالعادة؟". لقد كان يعتقد أن الشمس تدور حول أنشطته هو وترتبط بها.

ونحن كأشخاص بالغين، أحياناً نخطئ ونأخذ المواقف بشكل شخصي. ذات مرة ألقت لي البائعة، وكانت فتاة في سن المراهقة، بالمبلغ المتبقي لي في وجهي. في هذا الموقف كان أمامي عدة اختيارات:

١. أن آخذ أموالي بدون أن أتفوه بكلمة وأخرج، وفي هذه الحالة قد أقضي باقي اليوم أفكر في هذه الفتاة، وما الذي كان ينبغي عليّ قوله أو فعله.

٢. أن أتضايق وأصيح في وجهها لأنها ربما تكون قد ذكرتني بشخص ما أساء معاملتي في الماضي.

٣. أن أشكوها لمديرها وربما أتسبب في فصلها.

وبدلاً من أخذ موقفها بشكل شخصي، حافظت على وعيي بالموقف. إنها لم تكن تعرفني، وكنت مجرد عميل بالنسبة لها. لقد وفرت كل طاقتي وتحكمت في نفسي ولم أسمح للموقف بالضغط على أي نقاط ضعف بالنسبة لي. نظرت في عيني هذه الفتاة ذات الستة عشر عاماً وقلت لها: "هل كان يومك سيئاً؟". انفجرت في البكاء وأخبرتني أن خطيبها تركها. تذكرت أنها كانت تتحدث على الهاتف عندما دخلت إلى المتجر، وأدركت أنها كانت تتحدث مع خطيبها على الأرجح.

إذن لم يكن أمراً شخصياً. هل كان ينبغي أن أغضب لأنها ألقت لي بالباقي في وجهي؟ نعم. هل كانت هي ذلك الشخص الذي أساء معاملتي في الماضي؟ لا. هل كانت ترغب في أن تفصل من عملها؟ الأرجح لا. هل كان الأمر يتعلق بي؟ لا. هل كان لدي وعي موقفي بما يكفي لأتدخل؟ نعم. لم أتجاهل الأمر، ولم أتعامل معه بشكل شخصي في نفس الوقت.

إذن، هذه هي الحلول للتعامل مع النساء سيئات الطبع :

١. لا تأخذ الأمور بشكل شخصي، ولكن لا تتجاهلها برمتها كذلك.

٢. حافظ على الوعي الموقفي. لا تسمح بأن تتعرض نقاط ضعفك للضغط عليها.

سنتناول هذه الاستجابات بالشرح والتوضيح طوال هذا الكتاب.

هل المرأة التي كنت تفكر فيها عندما اشتريت هذا الكتاب سيئة الطباع؟ ربما. هل عليك أن تأخذ تصرفاتها وسلوكها بشكل شخصي؟ لا. هل عليك أن ترد؟ نعم (ولكن بعد أن تهدئ شعورك بأن الأمر "شخصي" بنسبة ٨٥٪). يوجد احتمال بنسبة ٨٥٪ أن يحدث سوء فهم أو أن يتم الضغط على نقاط ضعفها أو على نقاط ضعفك. عندما تستمر في القراءة، ستتعلم كيف يكون رد فعلك في هذه المواقف، وكذلك كيف تتعامل بنجاح مع النساء سيئات الط

١

سوء الفهم

ما يزعجك في الآخرين لابد أنه موجود فيك أيضاً.

- وليم شكسبير

غالباً ما يعتقد النساء أنهن يعرفن الرجال, وذلك لأنهن يعرفن مشاعر الرجل، وأحياناً أكثر مما يعرفها هو. ولكن المشكلة هي أن معرفة المشاعر وتفسير مصدرها أمران منفصلان ومختلفان تماماً. ومن الأشياء التي يتضايق منها الرجل للغاية أن ترجع المرأة سلوكه أو مشاعره لدوافع خفية غير صحيحة. ومن هنا تأتي العبارة: "إنها لا تفهمني"؛ فتفقد المرأة مصداقيتها في عينيه، وتشعر أنها فقدته، إلى حد ما.

إن سوء الفهم يحدث عندما تعتقد أنك تعرف شيئاً ما عن شخص ما، ولكنك فعلاً لا تعرف. وسوء الفهم قد يجعل المرأة تبدو للرجل سيئة الطبع, حتى عندما يكون للمرأة في واقع الأمر أفضل النوايا. فعادة ما يستطيع الناس إدراك

أنهم لا يفهمون شيئاً ما، ولكنهم لا يدركون الأمر عندما يسيئون فهم شيء ما. ويحدث ذلك في المواقف التي يعتقدون فيها أنهم يفهمون الأمور جيداً، ولكنهم في حقيقة الأمر لا يفهمونها. ويعتبر سوء الفهم هذا السبب الرئيسي للخلافات الزوجية والطلاق.

الشيء الجميل

في هذا الفصل، سأتبع أسلوب التعميم عن الرجال والنساء. أدرك تماماً أن هذا هو ما أفعله وأن ما سأقوله لا ينطبق على كل رجل أو كل امرأة. ومع ذلك، فعندما أقدم هذه المعلومات لعلماء النفس أو الأخصائيين الاجتماعيين أو المستشارين، فإنهم يجدونها معلومات مدهشة وقيمة. والتعميم أمر مألوف في بعض الكتب التي تتناول موضوعات مماثلة. سأقدم مادة جديدة، ولكن ما أريدك أن تراه هو الصورة الأكبر. ولكي أساعدك، سأقدم ذلك في صورة جدول توضيحي كما أفعل في ندواتي. وبذلك لن تفقد الصورة الأكبر بسبب بعض التفاصيل الملفتة للانتباه. اتفقنا؟ إذن لنبدأ.

معظم النساء لا يدركن تأثيرهن على الرجال. بعضهن يدركن هذا التأثير ويستخدمنه بحكمة، وبعضهن يدركنه ويستخدمنه بطريقة مستغلة مخادعة. معظم النساء يستخدمنه بدون إدراك ذلك.

وتقول الدراسات النفسية إن الرجل يتعلق بأمه، ثم بعد أن يتركها يتعلق بزوجته. لم أفهم أبداً ما الذي يعنيه هذا التعلق إلا الآن. دعنا نلقِ نظرة ونرَ ما يعنيه هذا التعلق.

تقدير الذات

مع مَن يكون الرجل في السنوات الخمس الأولى من عمره، أثناء أكثر مراحل نموه أهمية؟ نعم، مع أمه. إذن من أين يحصل على تقديره لذاته أثناء تلك السنوات؟

نعم... من امرأة. إن اليد التي تهزهز المهد لها أكبر الأثر في تشكيل هذا العالم. ففي نواحٍ كثيرة تولت المرأة الزمام في الخلفية. فبينما كان الحصان يجر العربة، كانت المرأة توجهه على الطريق بجذب الزمام. وطوال الطريق تشجعه قائلة: "أنت تقوم بالعمل يا حبيبي!". وفي معظم الأحوال يمكن أن نطلق على ذلك العمل بروح الفريق.

وتحصل المرأة أيضاً على تقديرها لذاتها من أمها، ولكنها تتوحد مع أمها، بينما لا يستطيع الرجل ذلك. فبينما تصبح المرأة شبيهة بأمها في نواحٍ كثيرة, يريد الرجل أن يكون جذاباً في عين أمه حتى تصبح فخورة به. فهو مستقل ومختلف عنها, ولكن هناك صلة بينهما. ولنعد إلى عملية التعلق.

عندما يلتقي الرجل بالمرأة التي يريد أن تشاركه حياته، فإنه يُسقط تقديره لذاته عندها، ليس كل تقديره لذاته، ولكن ذلك الجزء الذي يخص المرأة. والرجل يفعل ذلك بدون وعي منه. وبعد ذلك، يصبح رأي هذه المرأة فيه شيئاً في غاية الأهمية بالنسبة له. ففي بداية علاقتهما, قد يحاول إصلاح أي شيء لا يرضيها. وإذا لم يعجبها شيء فيه، فإنه يعمل على تحسينه. وربما تعتقد هي أنه يفعل ذلك حباً لها، وربما يكون ذلك صحيحاً بشكل غير مباشر. ولكنه في المقام الأول يقوم بهذه التغييرات لأنها تحتجز تقديره لذاته عندها، وسوف يؤلمه إن هي وخزته.

وفي الغالب، لا تعرف المرأة أن ذلك يدور في عقله ومشاعره. وهي لا تنظر للأمر بهذه الطريقة إطلاقاً. فهي لا تعرف أنها الصائن لتقديره لذاته.

وما يعقد الأمور هو أن المرأة نادراً ما تتزوج الرجل لما هو عليه، ولكنها تتزوجه لما سيصبح عليه. فعندما تتزوج المرأة، يصبح تحسين وتطوير زوجها هو مشروع حياتها.

الرجل	المرأة
تقدير الذات	مشروع تحسين الرجل

إنها تريد أن تجعله أفضل مما هو عليه، ومن ثم تتوصل إلى بعض الأشياء التي يمكنه فعلها ليتحسن ويتطور (قد ينظر إلى هذه الأشياء على أنها دليل على عدم رضاها عنه). وهي لا تدرك أنها هي من تحمل تقديره لذاته في حجرها، وأنها إذا ما وقفت، فسيسقط على الأرض. وقد تطؤه بقدمها في غفلة منها وتنحيه بعيداً عن الطريق. إن الرجل يهمه حل المشكلات، أما المرأة فما يهمها هو تحسين الأشخاص.

ويتصارع تقدير الذات الذي تحوزه مع "عدم رضاها" (من وجهة نظره). فتطؤ بدون قصد على تقدير الذات حتى يتألم. ومع مرور السنوات، قد يتحسن الرجل، حسب نصائحها وتوصياتها، ولكن تتباطأ استجابته شيئاً فشيئاً. وبعد ذلك في أحد الأيام، تدوس في غفلة منها على تقديره لذاته بكعب حذائها المدبب، وهو شيء مؤلم جداً لدرجة تجعله يستعيد تقديره لذاته. ويتوقف عن التعلق بها، وتكون هذه هي اللحظة التي تفقد فيها قدراً كبيراً من تأثيرها عليه. ويحاول أن يجعل نفسه غير مبالٍ بما تفكر هي فيه. وتفسر هي ذلك بأنه تباعد عاطفي وتخشى من أنه لم يعد يحبها. وكل ذلك لأنها تحاول أن تجعله أفضل مما هو عليه، ولأنها لا تدرك أبداً تقديره لذاته، الذي لم توافق أبداً في الأساس على أن ترعاه.

القبول في مقابل التدخل بعمق

نحن نعرف أن الرجال يميلون إلى القبول، وربما قبول الخطأ أحياناً.

فمثلاً، "جو" و"هاري" في السيارة على الطريق. يقول جو لهاري: "هاري، لقد كذبت على زوجتي كذبة كبيرة الليلة الماضية". فيجيب هاري: "عليك أن

تكون حريصاً. فلديك زوجة لطيفة، وقد تقوض بتصرفاتك أسرتك بأكملها". ولكن الرسالة الكامنة التي أوصلها هاري لجو هي: "مهما تكن أفعالك سيئة، فسأظل صديقك للنهاية". هنا نجد القبول الكامل.

ولكن النساء لسن كذلك. فلو تخيلنا أن "روز" و"سلفيا" في السيارة على الطريق، وأن روز تقول لسيلفيا: "لقد كذبت على زوجي كذبة كبيرة ليلة أمس"، فستستاء سليفيا للغاية وترد قائلة: "ماذا؟! ماذا دهاك؟ قد تقوضين كل شيء!". هنا لا يوجد أي قبول، ولكن هناك تدخل بعمق. فالنساء تتورط وكأنها تتوحد في الأمر. ولكن الرجال لا يتدخلون بشكل شخصي إلى الدرجة التي يصبح عندها تدخلهم في الأمر ظاهراً للعيان.

الرجال	النساء
تقدير الذات	مشروع تحسين الرجل
القبول	التدخل بعمق

الهدف في مقابل المشاعر

تقول الكتب التي تتحدث عن الاختلافات بين الجنسين إن تعبير الرجال عن الأشياء يتكون من ٨٠٪ كلمات و ٢٠٪ مشاعر، أما تعبير النساء عن الأشياء فيتكون من ٢٠٪ كلمات و ٨٠٪ مشاعر. ورغم أن النساء عادة يلجأن إلى التعبيرات الشفوية أكثر من الرجال، فما يعبرن عنه بالكلمات هو مشاعر في الأساس. وهناك عدد كبير من الرجال لا يؤمنون أن المشاعر مهمة للغاية، وهؤلاء بحاجة لتعلم أن المشاعر مهمة للغاية... بالنسبة لها.

إن جوهر روح المرأة هو مشاعرها، وعادة ما تشعر المرأة أنك تعرفها إذا كنت تعرف مشاعرها.

الرجال	النساء
تقدير الذات	مشروع تحسين الرجل
القبول	التدخل بعمق
٨٠٪ كلمات، ٢٠٪ مشاعر	٨٠٪ مشاعر، ٢٠٪ كلمات
	المشاعر

ولكن ذلك لا ينطبق على الرجل. فجوهر روح الرجل لا يكون مشاعره. إن أهدافه وغاياته هي جوهر روحه. الرجال يتم تربيتهم على ذلك؛ فنحن نؤكد لهم دائماً على أن المشاعر ليست أمراً مهماً: "لا تكن طفلاً. كن رجلاً!"، فتصبح الأهداف والغايات أهم عنده من المشاعر، وذلك ببساطة لما تعلمه وتربى عليه.

وهنا يكمن موقف رئيسي آخر من مواقف سوء الفهم. فربما تستمر المرأة في محاولة حمل الرجل على التحدث عن مشاعره؛ فهي تؤمن أنهما من الممكن أن يزدادا تقارباً بهذه الطريقة. ولكن هذا ليس صحيحاً بالضرورة, رغم وجود بعض الرجال الذين يؤمنون بأن مشاعرهم هي جوهر روحهم. وفي الغالب يعبر الرجل عن نفسه وعن جوهره وحقيقته من خلال التعبير عن آماله وأحلامه. وقد يقول: "حسناً، أعرف أنني ربما أكون قد أسأت التصرف, ولكن ما أردته فعلاً لنا ولأسرتنا هو...". وفي نفس الوقت، قد تجيب هي قائلة: "أنت تبرر الأشياء وتقدم أعذاراً فحسب. لو كنت تعبر لي عن مشاعرك من آن لآخر، لكانت علاقتنا أكثر ألفة وتقارباً". وهذا يجعله يقول: "إنها لا تفهمني". (نفس العبارة مرة ثانية).

الرجال	النساء
تقدير الذات	مشروع تحسين الرجل
القبول	التدخل بعمق
٨٠٪ كلمات، ٢٠٪ مشاعر	٨٠٪ مشاعر، ٢٠٪ كلمات
الهدف/الغاية	المشاعر

من الجائز أنه يبرر ويقدم أعذاراً بالفعل، ولكن قد لا يكون الأمر كذلك، وفي هذه الحالة، سيكون وكأنه كان يفضي بسريرة نفسه لشخص أصم. وهنا تكون هي قد فقدت ما كانت تصبو إلى الحصول عليه منه (الألفة والتقارب من خلال لحظة ضعفه).

وتواجه المرأة مشكلة مماثلة عندما تحاول إظهار مشاعرها. فمن الجائز أنها تعمل في وظيفة ممتعة، ولكنها تأتي للمنزل كل يوم وتشكو من مديرها لمجرد التنفيس عن مشاعرها. وبعد مرور عدة أسابيع على هذه الحال، قد يقول لها: "ابحثي عن وظيفة أخرى!". إنها لا تريد أن تجد وظيفة أخرى، ولكنها كانت فقط تفضي بسريرة نفسها لزوجها، غير أنها لم تلقَ أي صدى، وكأنها كانت تخاطب أذناً صماء.

وبالإضافة للعامل الوراثي، فإن المجتمع يعلم الأولاد التوجه نحو تحقيق الأهداف وكبت المشاعر، بينما يعلم البنات البحث عن المشاعر. ويبدو أن النساء يؤمن أن الطريق المؤدي إلى تحقيق الهدف يعتبر في نفس أهمية الهدف نفسه.

الصورة الأكبر

دعنا إذن ننظر للصورة الأكبر.

١. المرأة تحاول أن تجعل الرجل أفضل مما هو عليه، وتحدد المجالات التي يحتاج لتحسينها ليصل إلى أبعد ما يستطيع الوصول إليه. وفي نفس الوقت، يدرك أنها لا تقبله كما هو، وأنه لا يستطيع أن يرضيها ويعجبها بغض النظر عما يفعله.

٢. يحاول الرجل أن يجعلها تفهم وجهة نظره والطريقة التي يفكر بها (هدفه، وغايته)، وهي تحاول أن تجعله يقدر مشاعرها. وهو يقول عبارات مثل: "إن ردود أفعالك مبالغ فيها"، وتقول هي عبارات مثل: "لا تضيع الوقت، وأخبرني فقط بما تشعر به".

٣. وهو يأخذ كلامها حرفياً ويعممه على كل المواقف ويتألم تقديره لذاته عندما تحاول أن تعبر عن مشاعرها. وقد يحاول أن يصحح معلوماتها عندما لا يكون لديها التفاصيل الصحيحة. وهي تشعر بالإحباط عندما تجده يعطي كل الأهمية للكلمات ولا يرى أنها تريده أن يفهم مشاعرها, تلك المشاعر التي لا يقدرها ولا يعترف بها في الأساس. فهو لا يعتقد أن المشاعر مهمة. وهي لا تعتقد أن كلماته مهمة. أطلق على هذه الحالة اسم "متلازمة إكس واي" XY Syndrome، وهو الاسم الذي اقترحه أحد الحاضرين بإحدى ندواتي.

ولنأخذ مثالاً ملموساً. تتصل سيدة بزوجها في العمل وتطلب منه أن يحضر معه علبة لبن. فيجيب قائلاً: "حسناً", ولكن الرجال عموماً لا يحبون أن يُملي أحد عليهم تصرفاتهم. وهي في الحقيقة لا تُملي عليه ما يفعله، ولكنها تفترض فقط أنه يرغب في المشاركة والمساعدة, ولذلك تعتقد أنه سيحضر معه اللبن. ونتيجة لما يدور بداخله من صراع على مستوى اللاوعي، يأتي للمنزل بدون أن يحضر اللبن. وعندما تسأله: "هل أحضرت اللبن؟"، يجيب: "متأسف، لقد نسيت".

فتستاء هي لأنها تجده لا يرغب في المشاركة والمساعدة, ولذلك تقول له: "إنك لا تشعر بالمسئولية إطلاقاً!". وعندئذ يؤذي مشاعره تماماً أن يعتقد أن هذه المرأة، التي من المفترض أنها تعرفه جيداً، ستعتقد من الآن أنه "شخص غير مسئول"، بعد كل التصرفات المسئولة التي قام بها. فما الذي يفعله الرجل عندما تتأذى مشاعره؟ عادة سيغضب، ويقول: "لا أشعر بالمسئولية؟! حسناً، لم تعتقدي أنني شخص غير مسئول الشهر الماضي عندما سددت عربون سيارتك الجديدة, أليس كذلك؟! ولا طيلة السنوات العشر الماضية التي لم أتوانَ فيها عن سداد أقساط المنزل". ويحمر وجهه وتبرز عيناه. إنه غاضب الآن، فبعد كل الأعمال المسئولة التي قام بها، يأتي خطأ بسيط كهذا ويمحو كل جهوده السابقة. وهو في هذه الحالة يكون مستغرقاً بشدة في الدفاع عن تقديره لذاته لدرجة تجعله لا يفهم مشاعرها. أما من ناحيتها, فهي لم تقصد أنه شخص غير مسئول عموماً. إنها تعتقد أنه غير مسئول لأنه لم يحضر اللبن فقط. وبما أنه مخلوق يهتم بالكلمات في المقام الأول, يأخذ كلامها حرفياً وعلى وجه التعميم. ويمثل ذلك طعنة قوية لتقديره لذاته, رغم أن ذلك لم يكن مقصوداً. وهو لا يزال لا يعترف بمشاعرها, ويدخل في مناقشة حول المسئولية التي لا تعتبر لب الموضوع إطلاقاً. الآن, هي مستاءة فعلاً! فهو يحاول أن يكسب المناقشة لصالحه بدلاً من أن يعترف بمشاعرها. ولذلك, فهي ستحاول الآن أن تتذكر جميع المواقف التي لم يكن فيها شخصاً مسئولاً، طيلة حياته. فإذا لم تحمله على تقدير مشاعرها، فعلى الأقل ستكسب المناقشة وستكون "على حق".

وبعد سنوات عديدة على هذا المنوال, يأتي الزوجان لمكتبي بمشكلاتهما وخلافاتهما الزوجية. وغالباً ما يأتي الرجل بعد أن تصر المرأة على ذلك. وهو يكون في حالة من اللامبالاة ويكون بادياً عليه أنه فاقد لأي أمل. أتحدث معه أولاً وأسأله: "ما المشكلة في اعتقادك؟".

وغالباً ما تكون إجابته شيئاً مثل: "إنها لا تقبلني كما أنا, ومهما أفعل، لن أستطيع إرضاء هذه المرأة أبداً". فأسأله: "في اعتقادك، ما رأي زوجتك فيك الآن مقارنة برأيها فيك في بداية زواجكما؟"، فيقول: "في بداية زواجنا، كانت تراني إنساناً مثالياً، أما الآن فتراني على العكس تماماً". ثم أسألها هي: "ما رأيك في زوجك الآن، مقارنة برأيك فيه في بداية زواجكما؟".

فتجيب قائلة: "في بداية زواجنا، كان شخصاً متهوراً وغير مسئول، أما الآن فهو أفضل بكثير".

فينظر إليها وهو في غاية الدهشة.

هل ترى كيف تتكامل (أو لا تتكامل) الصورة الأكبر؟ أترى لماذا يعتبرها سيئة الطبع (متذمرة، ولا تفهمه أبداً, ولا ترضى أبداً, ولا تتقبله كما هو... إلخ)؟ أترى لماذا أصبح متباعداً من الناحية العاطفية (أي يستعيد تقديره لذاته منها حتى لا يتألم؟). أترى سبب استيائها وكونها غير عاطفية (أي أنها قد كبتت مشاعرها حتى كادت تنفجر)؟ لماذا تشعر بقيمتها عنده (فهو لا يقدر مشاعرها أبداً)؟ ولماذا يشعر أنه عديم القيمة في عينيها (إدراكه أنها تعتقد أنه ليس شخصاً جيداً بالقدر الكافي)؟

هل يحبط كل منهما الآخر؟ نعم، إنهما يفعلان ذلك دون إدراك منهما، فهما لا يفهمان بعضهما البعض، ولا يستطيع كل منهما أن يضع نفسه مكان الآخر. إنهما يسيئان فهم بعضهما البعض. من السهل إلى حد ما أن تضع نفسك مكان الآخر وتفكر بنفس طريقة تفكيرك، ولكن الأصعب من ذلك بكثير أن تضع نفسك مكان الآخر وتفكر بطريقة تفكيره هو.

دعني أوضح ذلك أكثر. اعتاد رجل أن يشتري لزوجته بانتظام في أول عامين من زواجهما زهور القرنفل. وفي أحد الأيام، قالت له: "لست ناكرة للجميل، ولكني أريد أن أعرف لماذا تشتري لي زهور القرنفل؟".

فقال: "حسناً, لأن رائحتها جميلة وتعيش فترة طويلة".

فقالت له: "هذا صحيح، وأنا أيضاً أحب القرنفل, ولكن هل تعرف ما نوع الزهور التي أحبها أكثر؟".

وفي هذه اللحظة، أدرك كم كان نرجسياً.

ثم أردفت قائلة: "أحب الورود. الورود الحمراء".

لقد كان أنانياً طيباً، ولكنه كان أنانياً رغم ذلك. لقد حاول أن يضع نفسه مكانها، ولكنه كان لا يزال يفكر بنفس طريقته. وهو كان يحب القرنفل. الأصعب بكثير كما قلنا أن تضع نفسك مكان شخص آخر وتفكر بطريقة تفكيره هو.

إذن ما المشكلة هنا؟ سوء الفهم. وما العلاج إذن؟ حسناً، إذا كنت تابعت بتركيز هذا التوضيح, فلديك الآن بالفعل الجزء الأكبر من العلاج. علاج سوء الفهم، ببساطة شديدة، هو الفهم. وهذا هو أحسن ما في الأمر.

إذا كنت ممن ينطبق عليهم ما سبق، فلديك الآن "البنسلين" اللازم للعلاج. ولكن هل تشعر بالشفاء بعد أن تأخذ البنسلين مباشرة؟ لا. إن الشفاء هو عملية طويلة، ولا يتم بعصا سحرية كتلك التي توجد في الحكايات الخرافية.

شيء مهم آخر. عندما يفهم الرجل أن نوايا المرأة حسنة, يمكنه أن يتفهم تصرفاتها. ولكن يجب تذكيره دائماً بنواياها وأهدافها (لن يكلفها شيء أن تربِّت على كبريائه وتقديره لذاته بعد أن تطأهما بقدميها). إنه أسلوب معروف وفعال في الإدارة أن تخبر الموظفين بأهميتهم أولاً ثم توجه النقد. فهذا يرسم الصورة الأكبر قبل تقديم التفاصيل السلبية. وذلك يمنع الشخص من المبالغة وتهويل الأمور، ويضع الأمور في منظورها السليم. فيمكن أن ينهار الرجل بسرعة إذا وصلته صورة شخصية سيئة. نحن إذن بحاجة لرسم الصورة ككل، وليس الجزء السلبي فقط.

والرجل والمرأة كلاهما لا يحب أن يقلل أحد من شأنه أو أن يعامله بغير احترام. والرجل لا يجد مشكلة في أن يقول له أحد أصدقائه على سبيل الدعابة: "أيها الوغد، أو أيها الأحمق مثلاً"، كما أنه قد تعلم أن يتسامح مع مثل هذه الأشياء على اعتبار أنها مجرد دعابة. ولكنه مع ذلك يكره أن ينعته أحد بأنه شخص "غير مسئول أو غير ناضج أو جاهل". ولكن المرأة قد لا تأخذ المسألة على نحو شخصي إذا ما نعتتها صديقتها بأنها "غير مسئولة". والحقيقة هي أن الإهانة اللفظية هي إهانة في كل الأحوال، ومهما كانت الصفة المستخدمة، فهي لازالت تنعت الشخص بشكل معين.

وكما قلت, إن كشف ما يحدث فعلاً هو الحل. وترحب النساء بهذا الحل لأنه يقر ما يحدث, والرجال يرحبون به لأنه يصلح المشكلة. والمرأة يمكنها عندئذ الاختيار هل تريد أن ترعى تقديره لذاته أم لا. يمكنها أن تقول: "إنني لم أقبل أبداً أن أرعى تقديرك لذاتك، فهذا ليس شأني". وقد ينجح هذا الأمر. ويمكن أن يعتبر الرجل ذلك أمراً معقولاً، ولكن المرأة تفقد قدراً كبيراً من التأثير بهذا الطريقة.

وهناك أسلوب آخر وذلك عندما تقول المرأة للرجل: "متأسفة، لقد وطئت تقديرك لذاتك بقدميّ، والآن يمكنني رؤية جميع الجوانب التي تأثرت بذلك، وسأراعيها بشكل أفضل في المستقبل". فإذا كان ذلك هو الأسلوب الذي ستتبعه المرأة، فأقترح ما يلي: في الموقف السابق، عندما يعود للمنزل بدون اللبن، فعليها أن تربِّت على كبريائه وتقديره لذاته أولاً. في البداية، دعيه يعرف شعورك عامة (في الصورة الأكبر): "لا أصدق أنك نسيت اللبن؛ فلا يمكن أن يفعل ذلك رجل مسئول مثلك، اشترى لي سيارة في الشهر الماضي، ولم ينسَ سداد أي قسط من أقساط المنزل لمدة عشر سنوات". أنت الآن قمت بملاطفة كبريائه وتقديره لذاته بدرجة كبيرة. الآن أصبح تقديره لذاته كبيراً جداً ويريد الرجل أن يرتقي ليكون قدر هذه الصورة. وربما يعود بسيارته مسرعاً ليحضر اللبن. وبالرغم من أن هذا

الأسلوب يبدو أنه ينطوي على قدر من الاستغلال والخداع، إلا أنني لا أعرف أي رجل يكره أو يمانع أن يستغل بهذه الطريقة. والحقيقة هي أن هذا الأسلوب هو مجرد اعتراف بالأمور وليس استغلالاً.

كما أنني أيضاً أطلب من المرأة أن تختار كلماتها بحكمة أكثر. يمكن أن تقول مباشرة: "إنني فعلاً غاضبة لأنك لم تحضر اللبن"، وهنا لا مجال لأي نقاش عن المسئولية. ولا يسعني أن أقول ذلك للنساء هذه الأيام؛ فقد ظلوا لقرون يحاولون تكييف عقليتهم مع عقلية الرجل، ولم يأتِ ذلك بأي فائدة لأي طرف من الأطراف. إن ذلك يمكن الرجل أكثر فقط، كما أنه لا يتعلم أبداً أن يبحث عن المشاعر.

بدلاً من ذلك، سأسأل الرجل عن الطريقة التي قالت بها زوجته إنه غير مسئول، وقد يقول: "لقد نظرت إلي بقسوة، وقالت: 'أنت غير مسئول، غير مسئول بالفعل!'".

ثم أسأله: "هل لاحظت أن كلامها كان يحمل أي شعور معين؟".

يفاجئه ذلك، ولكنه يعترف أنه كان هناك كثير من المشاعر فيما قالته. أضيف قائلاً: "ربما كان يجب أن تقول شيئاً مثل: 'لقد جعلك ذلك تشعرين بالغضب حقاً. أنت غاضبة حقاً من ذلك'".

قد تصبح هي عندئذ في غاية السعادة لأنه أخيراً أقر بأحد مشاعرها، وقد تسرع نحو السيارة وتذهب لإحضار اللبن بنفسها (ولن يتركها هو تفعل ذلك بالطبع).

وعندما أسأل الرجل عما ضايقه عندما قالت إنه غير مسئول، قد يجيب: "حسناً، إنه ليؤرقني فعلاً أن أعتقد أنها تفكر في بهذه الطريقة. فبعد كل الأفعال

المسئولة التي قمت بها، تضرب بها جميعاً عرض الحائط لمجرد أني نسيت علبة اللبن". أترى الفرق في طريقة التفكير بين الرجل والمرأة؟

لا أريد أن أقتل هذا المثال بحثاً، ولكن إذا استطعت رؤية جميع العناصر هنا، فقد ترى الصورة الأكبر وتعرف كيف يمكن تطبيق هذا المثال على العديد من المواقف التي تحدث بين الرجل والمرأة.

الألفة

قد ترى المرأة أنها لا ترغب في أن تكون "أمه"، ولذلك ترفض الاعتراف بتأثيرها على تقديره لذاته. ولكن لو كان الأمر كذلك، ما تزوجت المرأة الرجل في الأساس لما سيكون عليه، معتقدةً أنها سوف تجعل منه إنساناً أفضل. وهناك فرق كبير بين تقدير الذات والأنانية. وقد تكون طريقة المرأة في مساندة الرجل هي تغذية هذه الأنانية وتضخيم ذاته، ولكن ليس هذا بالطريقة الصحيحة. أما الاعتراف بصفات الرجل الإيجابية فيعتبر أمر جيد للاعتراف به وقبوله؛ فهذا القبول يعترف بتقديره لذاته، وذلك يخلق الألفة والتقارب. ومن نفس المنطلق، فالرجل الذي يسترضي مشاعر المرأة لا يفيدها بذلك، رغم أن هذه هي طريقته في مساندتها ومناصرتها. بينما الرجل الذي يعترف بمشاعرها ويعرف شخصيتها الحقيقية يخلق الألفة والتقارب بينهما. الألفة إذن تختلف عند الرجل عنها في المرأة. الألفة هي أن يستمع الرجل لمشاعرها بينما تستمع هي لآماله وأحلامه. فالألفة بالنسبة للرجل تكون عندما تساعده زوجته في غسل السيارة، وعندما تشاهد معه مباريات كرة القدم وتطلب البيتزا من الخارج. وبالعكس، الألفة بالنسبة للمرأة هي عندما يقضي الرجل وقتاً معها ويستمع فقط لما تخبره به، دون أن يتدخل لإصلاح أي شيء ودون أن يأخذ رد فعل دفاعياً لما تقول. لا أعني بذلك أن كل الرجال يحبون مباريات كرة القدم أو أن كل النساء يحببن الكلام فحسب. أتمنى أن تكون أدركت ما أقوله فيما يتعلق بخلق الألفة والتقارب في العلاقة. إن الألفة هي عندما تبدي

ما يكفي من الاهتمام لمعرفة الطرف الآخر، ثم تقدم ما يرغب فيه أو يحتاجه أكثر من أي شيء آخر.

وإذا استمرت إساءة فهم "متلازمة إكس واي" لسنوات، فستقوض الزواج. فبالبقاء في هذه المتلازمة، يعتقد الرجل أن كل ما يقوم به مهما كان لن يرقى لتقدير زوجته أبداً، وأنه لن يعجبها أبداً. سوف يشعر دائماً أنه شخص غير كفء في عينيها، ويؤمن أنها لا تتقبله كما هو. إنها لا تفهمه، وإلا لما ظنت أنه مجرد قطعة خردة. وهو يراها غير راضية ومتذمرة وأن رأيها فيه أقل كثيراً من حقيقته. ويعتقد أنها ترجع دوافع متدنية لما يفعله. وفي النهاية، يقلع عن الناحية العاطفية، وينصرف ليحمي تقديره لذاته من أن تخطو فوقه. وعندما يستعيد تقديره لذاته التي كانت تصونه، يأخذ معه ما كان بينهما من ألفة وعواطف، فيطلقها أو ينفصل عنها عاطفياً، حتى لو ظل مقيماً في نفس المنزل.

وعند هذه النقطة، تشعر المرأة عادة أن شيئاً ما قد تغير بينهما، وتطلب منه أن يلتمسا المشورة من شخص متخصص. لقد بذلت جهداً كبيراً من أجل إنجاح زواجهما ولكنها لا تفهم ما الذي حدث. وبدوره، يشعر هو أيضاً أنه بذل جهداً كبيراً في العلاقة محاولاً إصلاح الأمور ومحاولاً إرضاءها عن طريق محاولته أن يفعل ما تريده. وعند هذه النقطة، يشعر بخيبة الأمل، لأن الأمر يبدو كما لو أنه فشل في أن يكون في الصورة التي تريدها. وخلال هذه الفترة، قد ينجذب لامرأة أخرى يبدو أنها تحبه كما هو، ولكن الحقيقة هي أنها أيضاً ترى ما يمكن أن يكون عليه، وستتكرر المتلازمة كاملة مرة ثانية، مخلفة زوجة سابقة منهكة عاطفياً وشاعرة بالاستياء، وكذلك أسرة بدون أب.

ولا يمكن إثبات أي من ذلك عملياً إلا بإجراء بحث عام. على المرء انتهاج أسلوب فينومينولوجي أو يتعلق بالظواهر فقط، ويعكس خبرات ومفاهيم وآراء الناس. وعليك أن تقرر ما إذا كان ذلك ينطبق عليك أم لا. العلم أمر حسي للغاية ولذلك يعتبر محدوداً. فالعلم يساعد فقط في الأمور التي يمكن قياسها. أما تقدير

الذات والحب والرعاية، فكلها أمور تنبع من الروح البشرية ولا يمكن قياسها. إن العلم شيء رائع، ولكنه شيء حسي، ولا يعبر عن الصورة الأكبر.

والأسلوب الفينومينولوجي الذي يتضمن العلم هو الذي يعبر عن الصورة الأكبر التي أكتب عنها. في هذا الكتاب، ستكون الصورة الأكبر هي الشيء المهم الذي يجب أن تراه. أنت بحاجة إلى مقدم الفص الجبهي في المخ لكي تقوم بذلك. أتمنى أن تظل تستخدمه لنهاية هذا الكتاب فهو الجزء الذي يرى الصورة الأكبر. إنه ذلك الجزء الذي يجعلك قادراً على تخيل النتائج التي تترتب على أفعالك. إنه مقعد القيادة في حياتك، ويحيط بك وأنت في هذا المكان نوافذ يمكنك أن ترى من خلالها أين كنت وإلى أين تذهب.

دعني أذكرك ثانية. إنه لشيء جميل أن تفهم التفاصيل الشيقة لمتلازمة "إكس واي" التي تحدثنا عنها، ولكن الصورة الأكبر مهمة لأنها توضح كيف أن الزواج يمكن أن يتحطم بسبب مواقف سوء الفهم التي تهلك الألفة والرابطة الموجودة بين الأزواج. إذا رأيت الصورة الأكبر، فأنا على ثقة من أن معرفتك هذه سوف تقضي على المشكلات من جذورها، وهو أمر نرغب فيه جميعاً.

٢

نساء سيئات الطباع

كن صادقاً مع نفسك.

- وليم شكسبير

لماذا نعتبر بعض النساء سيئات الطبع؟ قد يكون السبب أن هؤلاء النساء بهن بعض السمات التالية، فقد تكون هذه المرأة:

- محبة للتملك
- مسيطرة
- غير متزنة عاطفياً
- قد أساءت فهم شيء ما
- قد أسيء فهمها
- لا تبالي بالآخرين

- نرجسية
- استغلالية
- عديمة الضمير
- تشعر في قرارة نفسها أنها أفضل من الآخرين

وقد تكون في الماضي:

- تعرضت لاعتداء جسدي
- تعرضت لجرح مشاعرها
- تعرضت لاعتداء جنسي
- قد تم إهمالها
- تعرضت لصدمات
- تربت بشكل خاطئ
- اعتادت على أن تتصرف بهذه الطريقة

قد تعتقد أن سوء الطباع يكون بالاختيار دائماً. إذن ماذا لو كان شيء ما سيئ قد حدث لها؟ لماذا تنفس عن ذلك مع الآخرين؟ دعنا نوضح ذلك. لدي قصتان سأرويهما لك.

تعرضت للدغ النحل عندما كنت في الرابعة من عمري. لا أحب أن أجعل نفسي مثالاً، ولكنني الشخص الوحيد الذي أستطيع أن أحصل منه بشكل مباشر على تصريح بسرد القصة. لا أذكر هذه الحادثة، ولكن ليس لأنها كانت صدمة أفقدتني الذاكرة، ولكن لأنني لا أذكر أي شيء حدث لي في هذه السن. (فالذاكرة الإدراكية لا تبدأ العمل إلا عند عمر الخامسة). على أية حال، فوالدي يذكر هذه الحادثة، وكذلك جسدي. أخبرني والدي أنني دخلت لعش النحل، ثم جريت نحو منزلنا الريفي. وبالطبع، عندما تجري، يلدغك النحل أكثر.

وسأخبرك بما يحدث في بداية الصيف الآن وأنا شخص بالغ. قد أكون جالساً أمام المائدة في مكان مكشوف وأسمع أزيز النحل بالقرب من أذني وأراه يطير أمام عيني. وما يحدث بعد ذلك هو تجربة غريبة تفصلني عن العالم من حولي تماماً. ففي أقل من لحظة، يقول لي عقلي: "لا! ها هو لدغ النحل مرة ثانية"، فيقفز جسدي بعيداً عن المائدة. ثم يقول عقلي: "أتمنى ألا أصطدم بالمائدة"، وهنا تزيد قوة ركبتي لضعفي أو ثلاثة أمثال قوتها العادية، وذلك بسبب مادة الأدرينالين التي تجري الآن في عروقي.

تصطدم قدمي بالمائدة، وتطير الأطعمة فوق الأرض، ويبدأ جسدي في الجري بسرعة. ثم أقول لنفسي: "هذا غباء، إذا جريت، فسأكون عرضة لأن يلدغني النحل أكثر".

ولكن جسدي لا يبالي بما أفكر فيه وينطلق مسرعاً. أتمنى بيني وبين نفسي ألا تكون زوجتي غاضبة جداً لأني اصطدمت بالمائدة، ولكن عندما أنظر إلى هناك أراها من بعيد واقفة متذمرة ووجهها متجهم. الآن أعرف أنني سألقى وبالي عندما أعود. يستمر جسدي في الجري إلى أن يختفي أي أثر للنحل. ثم أضطر إلى أن أعود كل تلك المسافة سيراً. كل هذا بسبب الصدمة التي تعرضت لها عندما لدغني النحل في الماضي، تلك التجربة التي لا أستطيع حتى أن أتذكرها. هل لك تجربة مماثلة؟

والآن سأخبرك بالقصة الثانية، وقد يكون من الصعب أن تعرف إن كانت تنطبق عليك أو لا قبل أن تسمع القصة كاملة. كنت في أحد السجون (كعضو من المشرفين، بالطبع)، وطُلب مني أن أقدم المشورة لامرأة بدا أن لديها إمكانية كبيرة للتحسن ولكنها كانت باستمرار لا تساعد نفسها. وقد أتيحت لي جلستان لعلاجها، وسأطلق عليها اسم "ماري".

كانت امرأة طويلة القامة وكانت تبدو لطيفة جداً. وكانت هذه هي المرة الثالثة التي تسجن فيها بسبب اعتدائها بالضرب على أشخاص آخرين. سألتها ما المشكلة، فقالت: "المشكلة هي أنني لا أريد أن أعود للسجن مرة أخرى". أخبرتها أنني سأعلم المسئولين بذلك وأخبرهم أنها لا ترغب في العودة للسجن مرة أخرى، فضحكت وقالت: "المسألة هي أنني في كل مرة آتي فيها للسجن أفقد وظيفتي وشقتي، وأضطر إلى التماس العون من أقاربي لرعاية أطفالي. لا أستطيع التعرض لذلك مرة أخرى، عليك أن تساعدني".

أخبرتها أنني سأحاول، وسألتها عن سبب سجنها هذه المرة، فقالت إنها قد لكمت رئيستها في العمل. سألتها عن السبب فقالت: "لأنها قد صرخت في وجهي".

سألتها: "حسناً، ولكن لماذا ضربتها؟". فرفعت رأسها ونظرت إليّ وقالت: "لقد أخبرتك، لأنها قد صرخت في وجهي". بدأت أشعر بالتشاؤم من إمكانية علاجها. أخبرتها أن الناس يصرخون في وجه بعضهم البعض دائماً ولكنهم لا يكيلون لبعضهم اللكمات، فردت قائلة: "حسناً، ولكنني أفعل ذلك!".

سألتها: "لماذا؟".

فقالت: "لا أعرف، ولهذا طلبت مساعدتك".

فسألتها: "حسناً. لماذا سجنت في المرة السابقة؟".

فردت: "لأنني قمت بضرب صاحبة المنزل".

"لماذا؟".

"لأنها قد صرخت في وجهي".

"حسناً، حسناً. وماذا عن أول مرة جئت فيها للسجن؟".

"كنت قد اعتديت بالضرب على أحد من الجيران".

قلت: "دعيني أخمن هذه المرة. كانت امرأة".

"نعم".

"وكانت قد صرخت في وجهك".

"نعم، كيف عرفت؟".

"إنهم يعلموننا في الجامعة أن نقرأ ما في العقول".

ثم ضحكنا.

ولكي أختصر قصة طويلة (لكن ضرورية)، فقد تحدثنا عن والدتها. كان والدها قد تزوج من امرأة أخرى، وحملت المرأتان في نفس الوقت. ثم حدث أن تمت الولادتان في نفس المستشفى وفي نفس اليوم. تصورت والدتها أن الرضيعين قد تم تبديلهما في المستشفى، وأن ماري كانت ابنة المرأة الأخرى. لذلك، عندما كانت ماري صغيرة، وكان والدها يذهب إلى زوجته الأخرى، كانت والدتها تبدأ في تعنيف الصغيرة وتوبيخها، وكانت تقول لها أشياء بشعة مثل: "إنك مثل والدك تماماً. أنت فتاة سيئة، ولا أدري لماذا أتحمل العيش معك، إنك حتى لست ابنتي!". وكانت تمسك بها وتهزها بشدة وتصرخ في وجهها، ثم تضربها حتى تفقد الوعي.

بالطبع، سبب لها ذلك صدمة، مثل صدمة النحل التي ذكرتها، ولكن في هذه الحالة بشكل أسوأ بكثير. نعرف كيف أن الاعتداء الجسدي ينتقل من جيل لآخر؛ فالتوتر والعصبية ينتقلان من الأبوين إلى طفلهما. ثم يصبح هذا الطفل خائفاً. ما الخوف؟ يمكن أن يكون الخوف غضباً مكبوتاً. وأحياناً يكون الخوف "غضباً مقيداً وتم تأجيل التنفيس عنه". نحن بالطبيعة نتعامل بمبدأ "البقاء للأقوى"، ونتيجة

لذلك تجعلنا الطبيعة "نصبح" (للحظة) في موقف الفائز (من يكتب لهم البقاء)، (أي أننا نفعل ما فعله الفائزون وذلك لأن هؤلاء هم الناجون).

ولذلك هذا ما حدث لمالكة المنزل:

١. بدأت رئيستها في العمل بتعنيف ماري وتوبيخها بشدة. أصبحت ماري خائفة (أثير الغضب المكبوت). شعرت وكأنها في نفس الموقف كما كانت مع والدتها. ثم شعرت بالضعف والعجز.

٢. بعد ذلك بدأت رئيستها في العمل بالصراخ في وجهها، وهذا أثار جسدها (الكائن البشري المبرمج على مبدأ البقاء للأقوى) ليتحول إلى موقف الفائز أو من سيكتب له البقاء. وقد جرى الأدرينالين في دماء ماري، فأصبحت قوتها ضعف أو ثلاثة أمثال قوتها العادية وفي قمة التركيز.

٣. فتحولت ماري لأن تكون والدتها للحظة (فهي الباقية، والمتحكمة، والفائزة)، فلكمت رئيستها في العمل.

كم عدد المرات التي قلت فيها لنفسك: "لن أفعل شيئاً كهذا مع أولادي أبداً"، ثم تجد نفسك تفعله أو على الأقل تشعر بالرغبة في ذلك؟ إذن هل تستطيع هذه المرأة أن تتحكم في نفسها؟ هل تستطيع أن تمنع نفسها من ضرب أي رمز للأنثى المتسلطة التي تصرخ في وجهها؟ بالطبع لا. فالإنسان وغيره من الكائنات الأخرى قد تم برمجتهم بالفطرة منذ مئات الآلاف من السنين على أخذ موقف الفائز (الذي يتم له النجاة). ولكن هذه تكون شخصية مؤقتة. كم عدد المرات التي تصرفت فيها مثل أمك أو أبيك؟ إنك "تصبح مثلهما" للحظة في المواقف المشحونة بالمشاعر.

هل تصورت صاحبة منزل ماري أو رئيستها في العمل أو جارتها أن ماري امرأة سيئة الطبع؟ بالتأكيد. فهي قد اعتدت بالضرب عليهم جميعاً. هل اعتدت

بالضرب أبداً على أي رجل؟ لا، على صديقة لها؟ لا. وبعد أن كنت متشائماً في البداية من حل مشكلتها، فكان عليّ أن أعترف أنها لا تستطيع أن تمنع نفسها. تناولنا ما سبق كله في الجلسة الأولى! كان ينبغي علاجها في الجلسة الثانية. فكرت فيها كثيراً في الأسبوع التالي، هل يمكنني إرسالها لمكان تعالج فيه من اضطراب توتر ما بعد الصدمة؟ لا. هل أستطيع إرسالها لمصحة علاجية؟ لا، فلا يوجد مال، والميزانية لا تسمح.

توصلت في النهاية لاستخدام عملية مكونة من اثنتي عشرة خطوة مأخوذة من العملية المستخدمة لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن الكحوليات. إحدى الخطوات الرئيسية في هذه العملية أن يعترف الشخص بضعفه وعجزه عن الإقلاع عن الكحوليات. وكانت ماري مستعدة للاعتراف بأنها كانت ضعيفة وعاجزة عن السيطرة على نفسها أمام "أي رمز للأنثى المتسلطة التي تصرخ في وجهها"، وبأنها غير قادرة على التحكم في تصرفاتها في هذا الموقف مثلما يعجز مدمن الكحوليات عن مقاومتها. لذلك، قررنا أنها لن تعمل مرة أخرى عند امرأة، إذا استطاعت ذلك. واتفقنا أنها ستترك الموقف إذا ما حدث أن عنفتها أي امرأة أو صرخت في وجهها. وقد يفهم المحيطون بها ذلك على أنه جبن منها، ولكنها كانت قادرة على تبرير الأمر لنفسها بإدراكها أنها تترك الموقف كيلا تؤذي المرأة الأخرى وليس خوفاً منها. ولم تعد ماري للسجن خلال ثماني سنوات بعد ذلك، لذلك أظن أننا تمكنا من مساعدتها. ولكن هل عالجنا الصدمة الأولى؟ لا، والدليل على ذلك أن أي امرأة في مركز سلطة سوف تصرخ في وجه ماري، ستجد أمامها مفاجأة كبيرة.

أخذ الأمور على محمل شخصي

إذن أي امرأة في موقف السلطة سوف تصرخ في وجه ماري، ستوجه لها اللكمات. إنه ليس أمراً شخصياً؛ فماري ستوجه اللكمات لأي امرأة تراها رمزاً للسلطة وتعنفها وتصرخ في وجهها. لا أقول إن على من تتعرض للاعتداء الاستسلام

ولعب دور الضحية، ولكن لماذا تضيف للموقف عبئاً إضافياً وهو الاعتقاد أنه أمر شخصي، بينما هو ليس كذلك فعلاً؟ إنه لأمر سيئ أن يتعرض أحد للضرب حتى يفقد الوعي، ولكن إذا أخذ المسألة على محمل شخصي، فإن ذلك سيضيف المزيد من الشحنة النفسية. كما أنني لا أعني أن على هذا الشخص أن يتعامل مع الموقف بشكل موضوعي. وسواء كانت ماري قادرة على التحكم في نفسها في هذا الموقف أو لا، فهي لا تزال مسئولة عن تصرفاتها. فلا شيء يتحسن إلا عندما تتحمل مسئولية تصرفاتها، وتقوم بشيء ما حيال تلك التصرفات. ولكن شيئاً لن يتحسن أيضاً بمجرد لومها على ما فعلت.

لماذا نأخذ الأمور بشكل شخصي؟ عندما كنا أطفالاً، كنا نعتقد أن كل شيء في الكون يتعلق بنا. فالأطفال يتصفون بالأنانية، ولكن الله يخلق في الأطفال جمالاً ولطفاً يجعلهم لا يتعرضون للضرب من الكبار في كل المواقف. تذكر دائماً أن الأمر، في معظم الأوقات، لا يتعلق بك شخصياً.

في إحدى المرات، كنت أقيِّم بعض الفتيات في سن المراهقة، وعندما جاء الدور على الفتاة التالية، فتحت الباب ونظرت إليّ وتجمدت مكانها. بدا الجزء الإنساني فيها خائفاً ومذعوراً، بينما كان الجزء العقلاني عندها يفكر في شيء ما. قلت لها: هل أذكرك بشخص ما؟".

قالت: "نعم، ولكنني لا أريد أن أتحدث عن هذا الأمر". قلت لها: "حسناً، هل ستشعرين بارتياح إذا تركنا الباب مفتوحا؟"، فقالت: "نعم". جلست ثم قالت: "لا أريد أن أتكلم في هذا، ولكنك تشبه جارنا الذي اغتصبني وأنا في الصف الثالث الابتدائي". ثم عرفت منها أنه كان قد قبض على ذلك الشخص وأودع في السجن، بينما اشتهر عنها أنها "الفتاة المغتصبة".

هل كان ينبغي أن أتعامل مع رد فعلها تجاهي بصورة شخصية؟ لا، وإذا كنت قد فعلت ذلك، لما استطعنا أن نصل إلى شيء. ولكنني لم آخذ المسألة بشكل

شخصي، وكذلك لم أتجاهل الأمر. أبديت اهتماماً ولاحظت أنها حساسة تجاه شيء ما. كان من الممكن أن أقول لها: "ما خطبك؟، ادخلي واجلسي". لو كنت فعلت ذلك لاختلفت الأمور كلية. وأنا متأكد من تصوري هذا؛ فقد كان من المقرر أن تخرج من عندي لتذهب إلى غرفة الطبيب المجاورة لغرفتي. كان شخصاً فظاً، ومشغولاً جداً، وفوق ذلك، فقد كان يشبهني. كان رد فعلها تجاهه مثلما فعلت معي تماماً، وقال لها: "اجلسي وأغلقي الباب". ثم انتهى الأمر بأنها مزقت ثيابها وجرت من الغرفة مسرعة وهي تصرخ: "اغتصبني! اغتصبني!". كنا جميعاً نعرف أنه لم يفعل أي شيء، ولكنه كان محرجاً من الموقف للغاية. لا وقت لدينا لنضيعه مع أصحاب الشخصيات المترددة أو المضطربة أو الغريبة. ولكن ذلك ما يحدث، أحياناً نقضي مزيداً من الوقت في التعامل مع بعض الناس بينما لا يكون لدينا وقت لذلك. فالناس يأخذون ذلك بشكل شخصي، عندما نتجاهل مشكلاتهم.

بحر الحياة

تبعاً لنصيحة إحدى الصديقات، قمت بتصنيف أنماط السلوك بالطرق التالية، بناءً على فكرة أن الحياة هي بحر واسع، وذلك لتحديد أنماط الاتجاهات والسلوك. سيمكنك ذلك من رؤية الصورة الكبرى وأنت في موقع القيادة.

السمكة المفلطحة (متقلبة المزاج)

في عالم البحار، نجد أن السمكة المفلطحة عبارة عن سمكة ذات شكل مختلف عن باقي الأسماك. فعيناها في الجانب الأعلى لرأسها المفلطحة، وتسبح طيلة عمرها وهي تتخبط في كل الاتجاهات وعيناها تنظر هنا وهناك بحثاً عن طعامها.

أما المرأة فتتخبط وتتعثر مثلها عندما تشعر بخوف شديد من أنها ستهجر وأن الطرف الآخر سوف يتخلى عنها. ويكون رد فعل هذه المرأة لهذا الهجر الذي تشعر به عبارة عن خوف شديد أو غضب عارم. ويمكن أن تصبح استغلالية جداً. فإذا

سافر زوجها في رحلة عمل، قد تمرض يوم رحيله، أو قد تتهمه بأنه يلتقي بامرأة أخرى، أو تتوسل إليه أن يبقى بالمنزل لأنها بحاجة إليه. وهي تشعر باليأس، ويكون أهم شيء عندها هو مناقشة مشاعرها في تلك اللحظة. وهي لا تفكر فيما قد تؤدي إليه أفعالها الاستغلالية هذه على المدى البعيد. وقد يفقد زوجها ترقية أو علاوة أو حتى وظيفته كلها بسبب هذه التصرفات.

وهي تريد منه أن يملأ الفراغ الذي تشعر به. وإذا فقد وظيفته، فقد تشعر بعدم الأمان مرة أخرى، وتلومه على ذلك. وإذا بقي معها في المنزل ذلك اليوم، فقد تظل تشعر بعدم الأمان والفراغ وتخاف من احتياجها إليه. مشاعرها متناقضة؛ حيث تتأرجح بين "منتهى السعادة" والغضب والحزن، وقد تظهر بعض السلوكيات غير المتوقعة، كالشراهة في تناول الطعام وفرط الإنفاق.

وإذا سارت العلاقة بسلام، فقد تفعل شيئاً ما لإثارة الفوضى أو النزاع أو الأزمات. وقد تثور على زوجها بدون سبب واضح، وعندما تنتهي تلك الثورة كما بدأت، قد تنهار وتتأسف وتتوسل إليه كي يسامحها. وهي في كل تصرفاتها تتسم بالحدة الشديدة، تماماً كفتاة مراهقة. إن ثورتها العاطفية تشبه كثيراً ثورة الفتاة المراهقة، ولكن مع كامل القدرة الإدراكية لامرأة ناضجة. وهذا يمكن أن يجعلها ماكرة واستغلالية، ويمكن أيضاً أن يجعلها مثيرة للاهتمام وممتعة جداً. ومن الممكن أن تطرح كبتها جانباً وتشارك في اللحظة الحالية. وفي هذه الأوقات لا تروق لها الأفكار التي تتعلق بالنتائج البعيدة لتصرفاتها. حياتها عبارة عن سلسلة من الحرائق التي تقفز فيها أو التي عليها أن تطفئها. فهناك دائماً أزمة في حياتها. فمشاعرها وأحاسيسها حادة دائماً، ويبدو أنها لم تتجاوز عالم المراهقة أو حتى قبل المراهقة. فكل شيء أبيض أو أسود، وزوجها إما أروع شخص في العالم وإما لا شيء، حسب مزاجها، أو ما قدمه لها مؤخراً. وعليه ألا يتوقع منها تقدير كل التضحيات التي قام بها من أجلها. فقدرتها محدودة على رؤية الصورة الأكبر للأشياء، وهي دائماً ما تقول له: "نعم، ولكن ماذا فعلت مؤخراً من أجلي؟".

قد يكن لها حباً حقيقياً، ولكنها لا تشعر به، وتدفعه طوال الوقت لإثبات حبه لها. وقد تكون مغرورة متعجرفة، وهو يحاول دائماً إثبات حبه لها. وعندما يمل من ذلك ويقرر الانسحاب من حياتها، تصبح كفتاة صغيرة، وتتعلق به وتتوسل إليه أن يبقى وتعده بأنها ستتحسن من الآن فصاعداً.

في خلفيتها العائلية، قد تكون تعرضت لإهمال وإساءة معاملة بشكل من متوسط إلى حاد. وقد لا يكون لإخوتها أو أخواتها نفس رد فعلها حيال ذلك، فأسلوبها في الحياة قد يكون مزيجاً مما يلي:

١. مزاجها الخاص

٢. ظروف بيئية مدمرة (إهمال، وإساءة معاملة)

٣. غياب الرعاية أثناء مرحلة مهمة من مراحل نموها

على سبيل المثال، ربما لسوء حظها كانت أمها مصابة بالاكتئاب في وقت كانت فيه بحاجة ماسة إليها في تلك المرحلة من مراحل النمو، أو ربما يكون قد أساء والدها إليها جسدياً أو عاطفياً أثناء مرحلة حرجة من مراحل نموها. وربما لو كان مزاجها مختلفاً عما هو عليه، لما أضرتها البيئة المحيطة بهذا الشكل الكبير. ولكنها مع ذلك تتمتع بالكثير من الصفات المثيرة، أليس كذلك؟ وربما يتمكن زوجها من التعايش مع ذلك، لدرجة أنه قد يقوم بأشياء تلزمه بعلاقتهما (إنجاب الأطفال، أو علاقة عمل، أو وعود، أو اتفاقات... إلخ). وربما ينساق معها أحياناً في شعورها بالنشاط أو الغضب أو الحزن. وقد تميل هي لاختيار شخص مسئول، شخص يختلف عنها في نواحٍ عديدة. والآن، بعد العديد من اللحظات المتهورة والمثيرة في نفس الوقت، يجد نفسه عاجزاً عن الابتعاد عنها.

قد نجد ملايين من هذا النمط بين النساء، وبالتالي ملايين وملايين من الرجال والنساء ممن تأثروا بسلوكهن.

فما الذي يمكن عمله لإصلاح ذلك؟ إن هذا سؤال خاطئ، والسؤال الأفضل منه هو: ما الذي يمكن عمله من أجل التعامل مع ذلك؟ هناك بعض الأشياء، ولكن قد يكون زوجها مستاءً وممتعضاً لدرجة لا يمكنه معها الاستمرار في العلاقة. ومع ذلك يشعر أنه مقيد؛ لأن هذه المرأة بحاجة إليه، وتشعر أنها لا يمكنها الحياة بدونه.

إن هذه المرأة تعاني ما أسميه "صدمة الأسرة"؛ فعلاقاتها الأولى هي ما تسبب لها الأسى. وهي تتعرض لإثارة مشاعرها وأحاسيسها بفعل بعض نواحي العلاقة. على سبيل المثال، قد تكون حياتها جيدة بدون زواج، ولكن عندما تتزوج، قد تصبح امرأة كالتي تحدثنا عنها. فهل يمكن إصلاحها؟ لقد رأيت ذلك بنفسي، ولكنها عملية طويلة وصعبة. إن الاكتشافات الحديثة في علم النفس لم تتوصل بعد لمستوى يمكن فيه علاجها بكفاءة وبشكل مؤثر. فهي بحاجة لكثير من العمل للتعامل مع الأزمات النفسية التي تعاني منها. لا يمكن لزوجها أن يصلحها, وقد يكون بها الكثير من السمات الجيدة التي تعوضه عن سماتها السيئة. وقد تكون تستحق البقاء معها من وجهة نظره، ولكن عليه أن يتوقع دائماً قدراً معيناً من التخبط والتقلب في حالتها المزاجية.

فما الذي يجدي معها؟ الحب. حب عنيف، كالذي ترغبه الفتاة المراهقة من والدها، رغم أن ذلك قد يضع زوجها في دور الأب في لحظة معينة. ولكنها ليست فتاة مراهقة، بل لها كامل القدرة الإدراكية لامرأة بالغة. وهذا ما يجعل التعامل معها أمراً صعباً. فعليه التجاوب مع الجانب الناضج منها، وكذلك مع الجانب الذي يجعل منها فتاة مراهقة. فمثلاً، إذا أرادت أخذ سيارته لأمر ما ولكنه لا يرغب في السماح لها بذلك لأنه يخشى أن تؤذي نفسها بسبب تهورها في القيادة، يجب أن يقول لا. ولكنه لا يرغب في أن يعلمها بمخاوفه، فيقول لا فقط، دون إبداء أي أسباب. وقد توبخه أو تهدده بأنها سترد بالمثل. وهو لا يرغب في أن يخبرها بأسباب قراره، وإنما سيصر عليه فحسب، ومن ثم ستنتهي الموضوع

كما تفعل أي فتاة مراهقة. عليه أن يظهر الحب دائماً، فهي قد تعلمت أن غياب الحب هو المسئول عن رفض بعض الناس لها. عليه إذن أن يتعامل بحب مع كل ما قد يطرأ بينهما. فلو طلب منها أن تذهب للجحيم، وأظهر لها بعض العواطف طوال الطريق، ستذهب للجحيم من أجله. إنه يحتاج لأن يكون النجم الأكثر تألقاً في فلكها، وبناء عليه يجب أن يتميز بما يلي:

١. يستحق احترامها

٢. يحبها حباً حقيقياً

٣. أقوى منها

٤. ينظر إليها من منظور إيجابي

إذا استطاع أن يفعل ذلك، فسيساعده على إنجاح العلاقة معها. ليس عليه أن يصبح طبيبها النفسي.

وإذا لم يستطع أن يكون النجم الأكثر تألقاً في كوكبها، وأراد أن ينفصل ويترك العلاقة، عليه أن يفعل ذلك بحب. وقد تهدده بأشياء فظيعة كما تفعل الفتاة المراهقة. ولكن هل يمكن أن تكون خطيرة؟ نعم. عليه إبلاغ السلطات إذا أصبحت تشكل خطراً عليه أو على نفسها. فقد تكون حياتها أكثر أمناً في السجن أو في مصحة نفسية. ومرة ثانية، عليه أن يفعل ذلك بأكثر طريقة عاطفية ممكنة؛ فهي إنسانة يائسة.

هل أي مما حدث يعتبر خطأه هو؟ بالتأكيد ستظن هي ذلك، وقد تختلق سيناريوهات مقنعة لتظهر أنه خطؤه. وعلى أية حال، فقبل أن يقبل اللوم، عليه الإجابة عن هذه الأسئلة:

- هل هو الذي جعلها تصل إلى هذه الحالة؟
- هل يجب عليه التعامل مع تصرفاتها بشكل شخصي، أم أن يدرك أنها كانت ستتصرف بنفس الطريقة مع أي شخص آخر كانت ستتزوجه؟
- هل يمكنه التعامل معها؟
- هل تضيف لحياته، أم تنقص منها على المدى البعيد؟

إذا أجاب عن هذه الأسئلة بصدق وأمانة، فسيجد الرد القاطع. لقد تزوج "جو ديمادجو" من "مارلين مونرو" لفترة قصيرة، وبعد انفصالهما، تمكن من أن يظل صديقها الودود. كانت مارلين متقلبة المزاج، ومثالاً للأنوثة والجمال. كان يمكن أن تكون أجمل حلم، وأسوأ كابوس. كانت تشعر بالوحدة، رغم كل معجبيها، وكانت تشعر بالفراغ رغم كل شهرتها وكل ما حققته من نجاح. لقد كانت فتاة صغيرة داخل جسد امرأة ناضجة.

وقد عملت طبيباً نفسياً لفترة طويلة، وسيخبرك معظم الأطباء النفسيين بما سأخبرك به: لا يمكنك تغيير أي إنسان. لن يمكن لمن يتزوج بمثل هذه المرأة أن يصبح منقذها، فلن يستطيع تغييرها، يمكنه فقط أن يغير نفسه وعلاقته معها.

والأكثر من ذلك هو أن التغييرات الحسنة الوحيدة هي التغييرات التي ترد الشخص إلى طبيعته الأولى التي ولد بها. فنحن نأتي إلى هذا العالم أسوياء ومثاليين، ثم تحدث أشياء تغيرنا، مثل التعرض للصدمات أو التحقير من شأننا باستمرار. إذن، فالتغيير هو فعلاً المشكلة. لا تخلط بين التغيير والتطور أو التحول اللذين يزيدان من قيمة الإنسان. وتغير الصدمات بشكل ما حقيقة الإنسان، أما الإساءة والتحقير فيجعلانه يخفي حقيقته بسبب الخزي. وكذلك فالإهمال يغير الناس. هل ترى ما أقصده؟ المشكلة أن هذه المرأة قد تغيرت عما كانت عليه؛ فلا

ينبغي لأحد أن يحاول أن يضع تغييراً حسناً فوق تغيير سيئ. من الأفضل التخلص من التغيير السيئ أو إصلاحه، وذلك من صميم عمل الطبيب النفسي.

السمكة المتنفخة (المتنمرة)

في المرحلة الابتدائية، تميل الفتيات إلى التنمر بشكل يختلف عن الأولاد. فالأولاد يستخدمون القوة البدنية، ثم يتغير ذلك إلى الإساءة بالألفاظ في المرحلة الثانوية. أما الفتيات فيتنمرن بالرفض والنبذ أو باستخدام الإساءة المعنوية أو النفسية. فمثلاً يحدث هذا "النبذ" عندما تتمكن الفتاة أو المرأة من منع الآخرين من مصادقة الضحية أو التعامل معها. وقد تدعو فتاة أو امرأة هذا النوع جميع الفتيات أو النساء الأخريات ما عدا ضحيتها لحضور حفل عيد ميلادها. هناك العديد من البرامج التليفزيونية في الولايات المتحدة عن تنمر الفتيات على بعضهن. كنت في برنامج مونتيل ويليامز Montel Williams ورأيت أبوين أصيبت ابنتهما بحالة اكتئاب شديدة بسبب تجنب أقرانها من الفتيات لها أو السخرية منها أو تهديدها. فالمراهقون (أولاداً وبناتاً) يمرون بمرحلة يكون فيها آراء أقرانهم فيهم أكثر أهمية حتى من آراء آبائهم. وكان في هذا البرنامج العديد من الفتيات اللاتي شاركن في نبذ الضحية التي أصيبت بالاكتئاب في النهاية. شرحن كيف كن يقللن من شأنه ويلقبونها بألقاب مهينة لدرجة أنها شعرت أن حياتها لا قيمة لها. ولأن فكرة إصابتها بمثل هذا الاكتئاب الشديد لم تكن في ذهنهن، فلم يتوقعن أبداً أن ذلك يمكن أن يحدث، فلم يكن ذلك يخطر ببالهن على الإطلاق.

بعض السيدات يفعلن نفس الشيء؛ إذ لا يستطعن تجاوزه والتخلص منه برغم مرور الزمن. كل ما في الأمر أنهن يفعلنه الآن بحنكة وتمرس وبشكل أكثر "احترافية". طلبت إحدى السيدات، وكانت تشغل وظيفة إشرافية، من موظفيها حضور دورة تدريبية. كانت هذه الدورة مخصصة للمبتدئين، وكان يمكن أن تدرك ذلك لو كانت قد قرأت النشرة الدعائية الخاصة بها. كان موظفوها قد تجاوزوا

مرحلة المبتدئين، ولذلك لم يستفيدوا كثيراً من تلك الدورة. وبدلاً من أن تعترف بأنها قد ارتكبت خطأ وتسترد الرسوم التي قامت بدفعها لتعيدها للموظفين، لجأت إلى التقليل من شأن الدورة الدراسية وألقت باللوم على رئيسها. وأثناء الغداء، تحدثت مع عدة أشخاص عن الندوة وأوضحت كيف أنها كانت ضعيفة وسيئة المستوى. وكان الحاضرون بصفة عامة قد استمتعوا بهذه الندوة. وبعد الغداء، كان هناك انخفاض حاد في معنويات الحاضرين؛ فقد عادت إلى الندوة بموقف سلبي ملأ الحجرة، ووجهت إلى المتحدث أسئلة متقدمة. رفض المتحدث الإجابة عن أسئلتها لأنها كانت فوق مستوى معرفة معظم الحاضرين في الندوة، فلم يرد تشتيتهم. وطوال الندوة، ظلت هذه السيدة تتحدث إلى الأشخاص الآخرين وتلقي بملاحظات ساخرة. لقد استطاعت أن تحول موقف عدد كبير من الحاضرين إلى نبذ ورفض المتحدث. وفي النهاية، كان عليه أن يطلب منها بشكل مهذب أن تغادر القاعة. لقد كانت سيدة متعلمة ومثقفة وعلى قدر من النجاح المهني، ولكنها كانت لا تزال تستخدم أسلوب النبذ والرفض في التعامل مع المواقف المختلفة.

والفتاة الصغيرة تعتبر النبذ وسيلة لتخويف وتهديد الآخرين. والمرأة أو الفتاة التي تستخدم هذا "الأسلوب" تحاول أن تكون الفائزة وأن تكون "على حق". فإذا حصلت على تأييد الجميع، فذلك يبرر تصرفاتها، ويغطي مخاوفها وقلقها. والنبذ أمر غير بناء وغير ضروري، إلا أنه قد يكون الحل الوحيد الذي يعرفه الشخص. وفي محيط الأسرة، حيث يكون من المهم أن يكون الفرد "على حق"، وأن يكون "الفائز"، يصبح النبذ مسألة سيطرة. أي أن الشخص المسيطر هو الشخص الذي "على حق". وعادة ما يكون الأب أو الأم هو الشخص الفائز أو من على حق. ويعتنق الأبناء هذه الطريقة الخاطئة للتعامل مع الأمور، وهذا يحل محل الصفو والتعاطف في التعاملات مع الآخرين. وفي هذه الأسر، إذا أخطأ أحد الأفراد، فسيتم التقليل من شأنه بدلاً من توجيهه أو إعطائه مقترحات تساعده على

التحسن. وعندما يصبح هؤلاء الأبناء بالغين، لا يحاولون أن يكونوا سيئي الطبع، ولكنهم فقط يتعاملون مع الأمور بالطريقة التي تعلموها.

ويستخدم بعض السيدات (والرجال) طريقة النبذ عندما يختلفون مع الزوج. فيعملن على تشويه صورة الأب أمام الأبناء. وقد لا يدركون الضرر الذي يسببه هذا السلوك لأبنائهم، فالأبناء سيدركون بأنفسهم كل شيء، (وإذا لم يكن الآن ففيما بعد). فليس أمراً طيباً أن يفكر الطفل بشكل سيئ في أحد أبويه (حتى ولو كانت به عيوب ضخمة). سيكتشف الأبناء هذه العيوب عندما يكونون مستعدين ولديهم المقدرة للتعامل معها. فإبعاد الطفل عن أحد أبويه أمر له ضرر كبير. وتظهر الأبحاث أنه في حالة الطلاق، يتأثر الأبناء بالنزاع بين الوالدين أكثر من تأثرهم بالطلاق نفسه. وهذا هو السبب في أن معظم اتفاقات الطلاق تتضمن بنداً ينص على ألا يتم إبعاد الأطفال عن الطرف الآخر. بالطبع أحياناً ما يكون لدى بعض الأشخاص كره ومرارة وعداوة تجاه شريك الحياة (أو شريك الحياة السابق) مما يجعلهم لا يرون الصورة الأكبر ومدى تأثيرها على الأبناء. وكذلك هناك بعض الأشخاص الذين يعتقدون أن الأطفال ملجؤهم الوحيد للتحدث وتنفيس مشاعرهم. ورأيي أن عليهم إيجاد شخص ما للتحدث معه في هذه الأمور غير الأبناء. إن الإشارات والنظرات المحبطة قد يكون لها نفس التأثير السلبي لأساليب التحقير الشفوية. فأحياناً يصعب للغاية السيطرة على النفس وكبح المشاعر عندما يحدث الطلاق. فقد يرغب أحد الطرفين في التنمر على الطرف الآخر مثلما فعل الطرف الآخر معه، ولكن على كل منهما أن يتوخى الحذر ويراعي العيون والآذن الصغيرة التي ترى وتسمع ذلك. فالأطفال يتعلمون من القدوة، أكثر كثيراً من تعلمهم مما يقال لهم.

والتنمر أمر يتعلق بالسيطرة والمكانة، وقد يكون الطرف المتنمر ذكي لدرجة تجعله يلوم الضحية بشكل مقنع، ولكن عقلية المتنمر هي التي تظهر على السطح (أي أن المتنمر دائماً يلوم شخصاً آخر ويحتاج لكبش فداء). والأشخاص الذين

نشئوا في أسر سوية مترابطة قد تفاجئهم تلك التصرفات وتربكهم، ولا يفهمون عقلية السيطرة والهيمنة. وقد لا يدركون ما يحدث، وخصوصاً إذا كانت الشخصية المهيمنة بارعة في الإقناع واللوم. ولكن مهما أصبحت الصورة مشوشة، ستظهر دائماً في خلفيتها نقطة الهيمنة.

وفي عالم الكلاب، قد يتصرف كلب بشكل عدواني مع كلب آخر، وقد يظهر الكلب الآخر الخضوع والاستسلام بأن يرقد على الأرض رافعاً رقبته. وهنا لا يشعر الكلب الأول أنه مهدد. ولسوء الحظ، بعض البشر لازالوا يتصرفون بهذه البدائية. وعلى أية حال، قد يكون ضرورياً أن تكون بدائياً، وهذا يعتمد على الشخص الذي تتعامل معه. ففي التعامل مع بعض الشخصيات، سيتعين أن يتحدد من سيكون الطرف المسيطر ومن سيكون الطرف الذي يخضع ويستسلم. في إحدى حلقات برنامج مونتيل ويليامز، استضاف مجموعة من الفتيات ولكن قائدة المجموعة لم تحضر. وظهرت بقية الفتيات اللاتي "استسلمن" للقائدة وكن في منتهى الندم عما فعلوه. وقد قلن جميعاً إنهن كن يحاولن فقط الاحتماء من خلال الانحياز لجانب القائدة. ولكن لم يكن قولهن هذا محاولة لإلقاء اللوم على القائدة، بل كن يحاولن تحمل المسئولية ويشرحن حقيقة الموقف. يمكنني أن أتخيل القائدة وهي تلقي باللوم على الضحية لأنها قد سلبتها حياتها، وتبرر ما فعلت، لأنها تخشى ما يمكن أن يحدث لها إذا ألقى الجميع باللوم عليها لما حدث. وهؤلاء الأشخاص (من هم مثل هذه القائدة) لا يخافون عادة من أي شيء، إلا مما قد يحدث لهم شخصياً إذا تم كشفهم.

إذن هذه هي اللعبة. فما الذي يفعله الرجل الذي يعيش مع امرأة من هذا النوع؟ إما أن يستسلم وإما أن يهيمن. فإذا اعتقد أن تلك المرأة ستكون قائداً عادلاً، فقد يخضع إذن ويستسلم. أما إذا كان لا يستطيع أن يتعايش مع تلك المرأة المتنمرة، فعليه أن يكون الطرف المسيطر أو يتحاشاها. وهناك بديل آخر، وهو الاحترام المتبادل. وهو يكون عندما يعرف كل طرف طبيعة الطرف الآخر وطريقة

تفكيره، ويحاولان العمل معاً. وفي هذه الحالة، لن يحاول أن يسيطر عليها، ولن يسمح لها أن تسيطر عليه، ولكنه سيفعل ما يلي:

١. يطالبها باحترامه.

٢. يعطيها الاحترام.

٣. يظهر أنه يحب المتنمرة (إذا كان ذلك ممكناً).

٤. يضعها في إطار إيجابي.

تحتاج هذه المرأة أن تشعر أنه يحترمها وأنه لا يمكن الهيمنة عليه. إذا شعرت بذلك، فستعامله بشكل يختلف عن معاملتها لهؤلاء الذين يمكنها السيطرة عليهم. قد تكون متخوفة بعض الشيء من أنه قد يحاول الهيمنة عليها، ولكنها تشعر بالارتياح لأنه يحبها. فالمرأة المتنمرة تحتاج وتستجيب بشكل جيد لمن يرعاها. لا ينبغي أبداً أن يرعاها بطريقة الاستعلاء، ولا ينبغي أبداً أن يحتقرها. عليه دائماً أن يجد الأسباب التي تجعله يحبها (بصدق)، ويؤيدها ويساندها. وإذا لم يستطع فعل ذلك، فعليه أن يحذر!

أتذكر عندما ذهبت ذات مرة للفلبين لمدة ثلاثة أسابيع. لم أستطع فهم لغتهم، لذلك تعلمت أن أقرأ وأفهم الناس بلغة غير شفوية، عن طريق رؤية تعبيراتهم وتصرفاتهم. وقد اعتدت على هذا الوضع عندما عدت إلى الولايات المتحدة وحضرت اجتماعاً تنفيذياً في إحدى الشركات. كانت هذه هي المرة الأولى التي يجتمع فيها هؤلاء الأشخاص معاً، وما رأيته بعيداً عن التعبيرات الشفوية جعلني أضحك بيني وبين نفسي. كان هناك العديد من التنفيذيين يناورون للسيطرة على الباقين. من سيكون قائد القادة؟ الواحد تلو الآخر، كانوا يخضعون وينسحبون من الصراع (مثلاً بالنظر لأسفل أو النظر بعيداً أو الهدوء أو الابتسامة المصطنعة)، إلى أن وصلنا إلى آخر اثنين، تُرى من سيكون الفائز؟ وأخيراً انتصر أحدهم، وكان

هو الأكثر همجية، وكان هذا هو العامل الحاسم. وبالطبع لم يفز الأكثر تعقلاً ولا الأكثر عدلاً، بل الأكثر هيمنة وسيطرة. ربما الأعلى صوتاً هو من يفوز في مواقف كهذه. وعادة ما يصحح هذا الوضع نفسه مع الوقت، وذلك لأنه إذا اتضح أن الشخص المهيمن ظالم أو غير عقلاني، فإن القادة الذين يتمتعون بالاحترام المتبادل فيما بينهم سوف يتحدون ويطيحون بالعضو المسيطر الفاسد.

وبالرغم من أن المتنمرين قد يستخدمون أساليب مختلفة ويسعون لتحقيق غايات مختلفة، إلا أن الدوافع الأساسية واحدة: الهيمنة والتنافس. فالنقطة الجوهرية عند بعض الأشخاص لا تتمثل في العدل والأخلاق أو المثل العليا، ولكن في الهيمنة. سوف يفيدك أن تعرف اللعبة عندما تشاهدها تمارس أمامك.

وفي المتنمرين (ذكوراً أو إناثاً) تجد هذه الثلاثية المكونة من: الذات، والتكبر، والإحساس بالاستحقاق. مثل القطة التي تواجه عدواً. هل شاهدت من قبل القطة في هذا الموقف وهي تنفخ فراءها وتقوس ظهرها حتى تبدو أكبر حجماً؟ بل إن القطة قد تقف على قدميها الخلفيتين لتبدو أكبر وتصدر صوتاً بغيضاً مزعجاً.

كان لدينا قط مسالم للغاية، ولكنه كان كبير الحجم. وكان لدى جار لنا كلبان أسودان. كانا كبيرين في الحجم ولكنهما كانا صغيري السن ولا يزال لهما عقلية الجرو الصغير. وكانا أحياناً يأتيان لشرفتنا الخلفية، فإذا شاهدهما القط، كان يغضب ويرفع فراءه ويصدر مواءً مرتفعاً، ويجري نحو المطبخ بسرعة بالغة، ويتوجه نحو الباب المؤدي إلى الفناء ويظل يضرب عليه بكفه محدثاً صوتاً مرتفعاً فيهتز الزجاج ويخاف الكلبان وينصرفان بعيداً. ثم يمشي القط بعد ذلك في خيلاء وكأنه ملك الغابة. وفي أحد أيام الصيف، نسي أحد أبنائي هذا الباب مفتوحاً. كنت منهمكاً في شيء ما وأجلس على مائدة المطبخ ثم جاء الكلبان نحو الباب. ثم حدث ودخل القط إلى المطبخ ورأى الكلبين، فبدأ الخطوات المعتادة، فرفع فراءه، وأصدر مواءه العالي، وتوجه مسرعاً نحو الباب، ووقف على أرجله الخلفية وتوجه للقرع على زجاجه. ولكنه لم يجد الزجاج، فسقط بالخارج عند الكلاب، فتجمد

مكانه في الفناء. أخذ الكلبان يلعقانه، ولك أن تتخيل منظر فرائه مبتلاً فوق رأسه في المناطق التي لعقها الكلبان. وقد كانت صدمة كبيرة له، وبعدها تحرك بحذر مبتعداً عنهما وعاد للمطبخ، ثم استدار وهرول بعيداً، ونظر للخلف عدة مرات وعلى وجهه نظرة خزي. ورمقني بنظرة وهو يستدير، وبدا أنه في غاية الخزي. وضحكت بشدة حتى كدت أسقط من فوق الكرسي.

إن الذات مثل البالون، وخزة بسيطة وتتلاشى. أما في حالة تقدير الذات المحمود، فالوخزة البسيطة ليست إلا وخزة بسيطة. تذكرت أنني رأيت ذلك من قبل مع بعض التنفيذيين. أذكر امرأة كانت تحظى بقبول كبير وأصبحت نائبة الرئيس. سمعت أكثر من مرة مديراً تنفيذياً يقول: "سأضعها في حجمها الصحيح". كانت هذه السيدة ناجحة للغاية في الحفاظ على منصبها، حتى إن جميع محاولات هذا الشخص كانت تبوء بالفشل، وكانت تجعله يبدو سيئاً كحقيقته. وكانت تحظى باحترام جميع مديريها (عكس العمل في خوف)، وكانت متعاونة (عكس الأنانية)، وواثقة في نفسها (عكس الغرور)، ولها هدف (عكس الشعور بالاستحقاق)، ومتحمسة (عكس الغضب). وكانت تبادر بالتقصي بدلاً من أن تأخذ موقف الدفاع. كانت تبالي بالآخرين بدون استعلاء أو تقمص شخصية القائد. لم تكن مسيطرة لدرجة كبيرة كما لم يكن من الممكن أن تقع تحت سيطرة أحد. إنها لم تتورط في تلك اللعبة. كان في شخصيتها سحر حقيقي، وهذا ما جعلها قائدة. لم يكن ما يهم هو الحيل التي تعرفها ولا أساليب الخداع النفسية، ولكن ما كان له الأثر الكبير هو شخصيتها الحقيقية. لم تكن تسمح أن يتنمر عليها أحد. يغلب على الرجال التوحد مع حقيقتهم ومع ما يفعلون، أما النساء فيملن للانجذاب نحو "كينونة" مختلفة عن "الفعل". ويمكن أن ينجح هذا بشكل كبير. هل أنت فعلاً في أفضل صورة يمكن أن تكون عليها؟ ليس معنى كلامي هذا أنني أقترح أن نغير شخصياتنا، ولكن ننقلها فقط للمستوى التالي. سنرى ذلك بوضوح

أكثر تحت عنوان "الحل الشامل" في نهاية الكتاب (لا تسبق الأحداث، فكما قلت لك من قبل: هذا الكتاب هو عملية متدرجة).

السمكة الضارية (تابعة المتنمرة)

ليس لدي الكثير لأقوله عن السمكة الضارية، فهي تسير مع المتنمرة حتى لا يهاجمها أحد، وهي تتخلص من إحباطاتها بأن تساعد المتنمرة في مهاجمة الآخرين. فهي تابعة، مثل الدجاجة تماماً. ففي الحظيرة، بعض الدجاجات تبدو مصدر تهديد، والدجاجة التي من هذا النوع تنظر للدجاجات ومنقارها موجه في اتجاه دجاجة أخرى ثم تسير إليها بطريقة تدل على التهديد وتتبعها كل الأخريات. وكل ما على المرء فعله أن يحرك ذراعه ويصيح "هش" فتجري التابعة مسرعة، وتصرخ طوال الطريق. وهي لا تتسم بالعمق ولا ترى الصورة الأكبر، فكل هدفها هو الحفاظ على نفسها، وهذا كل ما يقال عنها.

سمكة القرش (مصلحتها فحسب)

تتجاهل سمكة القرش مشاعر ومشكلات الآخرين، رغم أنها تستطيع أن تتظاهر بالاهتمام. وهي عديمة الضمير، وتتسم بالأنانية والتكبر والإحساس بالاستحقاق والأهمية. ويبدو أنها تُقدر نفسها، وواثقة بذاتها وتشعر بأهميتها واستحقاقها. ولا يظهر عليها أنها مصابة باضطراب عصبي أو تعاني من القلق. يمكن أن تكون اجتماعية ومحبة للهو والتسلية. تعرف ما تريد في أي لحظة ولكن عادة لا يكون لها أهداف أكبر، إلا أن تشير إلى بعض الأهداف الكبيرة لمجرد التباهي أمام الآخرين، ولكنها لا تُتابع لتحقيق هذه الأهداف. فهي رغم كل شيء تشعر بالأهمية والاستحقاق. لا تمانع في كسر القواعد من أجل مكاسبها الشخصية. يمكن أن تكون استغلالية وعدوانية وملحاحة جداً، إذا اضطرت لذلك. وإذا لم تقتضِ الحاجة، فقد تكون ساحرة جداً وقادرة على جعل الآخرين يعطونها كل شيء. قد تعد بإعطاء شيء ما في المقابل، ولكن ذلك لن يحدث. وهي في الحقيقة لا تحترم

الشخص الذي يخضع لاستغلالها، وتعتقد في قرارة نفسها أنه شخص فاشل لأنه قد سقط في حيلها وأساليبها الخادعة.

سأخبرك الآن بخبر سيئ، وهو أنه ينبغي أن تبتعد عنها؛ فمن يقترب منها لن ينال شيئاً وسيخسر كل شيء. إن هناك شخصاً واحداً في هذا العالم يهم هذه المرأة، ألا وهو نفسها، أما الطرف الآخر فأهميته بالنسبة لها تنبع من خلال ما يمكنه الإسهام به من أجل سلامتها. وعندما لا يعد ذا قيمة في هذا الشأن، يصبح لا شيء بالنسبة لها، ولن تشعر بأي مشاعر أو تعاطف معه، رغم أنها قد تتظاهر بذلك، إذا كانت لم تفرغ بعد من استغلاله كلية.

وهي تحقق أهدافها بالاستغلال أو القوة؛ فهي تؤمن أن البقاء للأقوى فقط وترى أنها على رأس من يستحقون البقاء. وهي تسيء تفسير العطف وتراه على أنه ضعف. وتؤمن أنها في عالم يأكل فيه الكبير الصغير؛ ولذا فعليها أن تقضي عليه قبل أن يقضي هو عليها. دائماً ما تكذب وتغش ولا ترى أي عيب في ذلك، إلا أن يتم كشفها. وهي تشعر أن الآخرين يظلمونها وتحاول دائماً الحصول على حقوقها كاملة. وتلقي باللوم على الآخرين فيما يتعلق بخطاياها. كما أنها تلوم ضحاياها؛ فإذا كانت الضحية لا تستطيع الحفاظ على نفسها، فهذه ليست مشكلتها هي.

يمكن أن تكون مخادعة جداً ولا تمانع في انتهاك القانون، إذا كانت تعتقد أنها لن تُكشف. وعادة ما تكون مديونة بالكثير الذي لا تقوم بسداده، كما لا تفي بالكثير من التزاماتها. وغالباً ما يعول أطفالها أنفسهم. فيمكنها أن تترك زوجها وأبناءها دون الشعور إلا بالقليل من الندم. ويمكن أن تكون سريعة الانفعال وعدوانية جداً.

يمكنها أن تبدو مثالية لدرجة غير معقولة، حتى يعرفها من يتعامل معها. تحب اللهو والمرح ويمكن أن ينساق في انغماسها في ذلك أحياناً. تبدو واثقة

جداً (إلى حد الغرور)، وتعرف ما تريده وتتجه نحو الحصول عليه (الشعور بالاستحقاق). وهي تحب الانطلاق وتخطي الحدود والقيود.

وإذا أراد رجل أن يتزوجها، فعليه أن يقضي وقتاً سعيداً حيثما يمكنه ذلك، وذلك لأن التعاسة قريبة جداً. وهي على استعداد للزج به في أي مشكلة نيابة عنها كي تخرج هي منها بدون أي خسائر. عليه ألا يعطيها حق التصرف في أمواله إلا إذا أراد أن يفقدها كاملة. وعليه أن يبعد موروثات العائلة عن متناول يدها، فيمكن أن تذهب بها لترهنها غير مبالية بالقيمة العاطفية لهذه الأشياء. فإذا واجهها بأخذها، فقد تنكر ذلك وتقول إنها ربما تكون قد سرقت. فإذا ضبطها متلبسة، فقد تقول: "حسناً، ماذا كان يفترض أن أفعل؟ كنت بحاجة لبعض المال. لو كنت تحبني كما تقول، لأعطيتني ما أريد حتى لا ألجأ لفعل ذلك"، ملمحة إلى أن خطاياها تعتبر ذنبه هو.

لماذا أصبحت هكذا؟ يقول الباحثون إن ذلك بفعل الوراثة بالإضافة إلى بعض الظروف البيئية. يبدو ذلك معقولاً، أليس كذلك؟ وأستطيع أن أضيف أن المسألة تتعلق كذلك بسلسلة من الاختيارات. فعندما يتداخل الضمير مع الرغبات، تشعر "بالضعف"، ولذلك تعمل جاهدة للتخلص من هذا "الضعف". ومن خلال عملي، تولد لدي إيمان قوي بأن هناك فرقاً كبيراً بين المرض العقلي والإجرام. فهناك كثيرون ممن يعانون من الفصام (الشيزوفرينيا) لا يمكنهم إيذاء حشرة، رغم ما ينتابهم من هلاوس. وهناك مصابون بالفصام يكتسبون طبيعة إجرامية، ولا يكون لإجرامهم علاقة كبيرة بمرضهم العقلي. ويمكن أن تتغذى الحالة المزاجية لهذه المرأة على الجانب المظلم منها ويصبح لا هم لها إلا مصلحتها وأغراضها. وسمكة القرش تتسم بالإجرام، ويعتقد بعض الناس أن من يفعلون أفعالاً سيئة يفعلون ذلك لمجرد أنهم يعانون من بعض المشكلات. لا، فهناك فعلاً شيء اسمه الشر. والشخص الشرير لا يجب عليه بالضرورة أن يفعل أشياء شريرة بشكل واضح، فكل ما عليه هو أن يفعل فقط أشياء تتجاهل حقوق الآخرين لصالحه الشخصية. وكما

قلت من قبل، فهذه المرأة قد لا ترغب عمداً في إيذاء أحد لمجرد الإيذاء، ولكن إذا وقف في طريق مصلحتها، فسيكون لزاماً عليها أن تتخلص منه، ثم ستقول بعد ذلك: "لقد أحببته حقاً. كان رجلاً لطيفاً. ولكن كان عليّ أن أعتني بنفسي".

فما الذي يمكنه عمله حيال ذلك؟ يخرج من حياتها. وهذا هو الحل؛ دون أي مناقشة أو جدال. هل هذا واضح؟ لا ينبغي أن يقلق عليها، فستكون على ما يرام. ستجد مغفلاً آخر. هل أقول ذلك بعداء؟ لا، في الواقع هذه هي الإجابة بموضوعية تامة، اعتماداً على أبحاث ومعلومات الباحثين والأطباء النفسيين الذين أهدروا طاقاتهم وفشلوا في إصلاح أشخاص من هذا النوع.

وإذا لم يأخذ باقتراحي وقرر أن يستمر مع هذه المرأة بأي حال، فهناك بعض الأشياء القليلة التي يمكنه عملها للتعامل معها:

١. أن يطالبها باحترامه.

٢. أن يظهر إعجابه بها (فهي تستجيب للإعجاب وليس للحب بالضرورة، لأنها ترى الحب ضعفاً).

٣. ألا يطلب منها الرحمة أبداً (فهذا يثيرها وتصبح كالقطة التي تتلاعب بالفأر).

٤. أن يضعها في إطار إيجابي أمام الآخرين.

٥. أن يكون أقوى منها (بالطبع، لأنها ستلتهمه في اللحظة التي يفقد فيها قوته).

نحن نتعامل هنا مع مخلوق مفترس. فإذا أردت أن تربي أسداً على اعتبار أنه حيوان أليف، ففكر فيما يجب عليك فعله. عاملها باحترام، واطلب منها أن

تحترمك، وكن لطيفاً معها ولكن لا تستسلم، وسيطر عليها، ولا تقف أبداً بينها وبين رغبتها التالية.

وإذا كانت رئيستك في العمل امرأة من هذا النوع، فنصيحتي لك هي أنها سوف تستغلك. ستقدم لك جميع الوعود التي ترغب في سماعها، ثم بعد أن تعمل بجد وتساعدها في الحصول على الترقية التي كانت تسعى لها، قد تنتقل للمستوى التالي وتنسى كل شيء عنه، إلا إذا كان لا يزال من الممكن أن تستغله أكثر من ذلك.

سمكة القاع (المتعلقة بالقاع)

قد تنبع المتعلقة بالقاع من عدة مصادر نفسية مختلفة. وهي تتسكع مع الفاشلين. وبصرف النظر عن منشئها النفسي، فهي تعاني مشكلة تتعلق بتقديرها لذاتها.

أمثلة:

- **النمط ١**. تشعر أنها أعلى منزلة عندما تتسكع مع الطبقات الدنيا. تعاني مشكلة تتعلق باحترام الذات. قد تكون المشكلة أنها تفضل أن تكون ملكة على الطبقات الدنيا، أفضل من أن تكون إنسانة عادية. ربما تفضل أن تكون سمكة كبيرة في حوض صغير، بدلاً من أن تكون نفس السمكة في حوض أكبر. قد تستمر فترة علو منزلتها لبعض الوقت، ولكنها قد تكتشف أنها ليست بارعة مثل تابعيها. وفي النهاية تسقط من سموها، بينما يتوجون هم ضحية جديدة. ويحدث ذلك في منتهى الخفاء والمكر، حتى أنها لا تتوقع حدوثه أبداً.
- **النمط ٢**. قد تخرج في حملة لإنقاذ الناس. ترى قدرات الأشخاص الكامنة، وهي إنسانة مثالية. تتخطى الحدود والقيود وتجعل حملتها جزءاً من حياتها الشخصية ولا تعتبرها عملاً أو مهمة تطوعية. إذا جاء

رجل حسن المظهر ويبدو أن بداخله قدراً كبيراً من الطاقات والإمكانات ولكن لا يستطيع إخراجها، تتزوجه. فهي منقذة وشجاعة ونبيلة، ولا ترى الصورة الكبرى الواقعية للأشياء. وبعد عشرين عاماً، نجد أن زوجها مازال لا يستغل قدراته الكامنة، فيما تكون هي قد احترقت. تقديرها لذاتها يكون في خطر كبير عندما تبدأ في إدراك أنها قد فشلت. إنها معطاءة وتريد من يأخذ منها حتى تشعر بالرضا عن نفسها.

- **النمط ٣.** لا تستخدم مقدم الفص الجبهي إلا بشكل بسيط، ولا تعرف من هي. لا ترى الصورة الكبرى للأمور. تصدم عندما تعرف أن زوجها سيتركها لأنه سيتزوج بأعز صديقاتها. يضربها زوجها، والسبب أنها كانت تبتسم وهي تتحدث مع زميلها في العمل. كل ما عليها فعله ألا تبتسم لأي رجل، وستمضي الأمور معه في سلام. يمكن أن تكون جميلة ولطيفة وذكية أحياناً، ولكن ليس لديها الحس السليم أو الذوق العام ولا تدرك الصورة الكبرى للأمور. كما يعوزها الانتباه والتيقظ بشكل ما. كثيرون أفنوا حياتهم في محاولة مساعدتها طوال طريق حياتها، وقد تكون أنت التالي.

ولا تظهر سمكة القاع بوضوح كامرأة سيئة الطبع، بل تبدو العكس تماماً. ولكنها ستستنزف طاقة وموارد من يحاولون مساعدتها. سيظل هؤلاء يطرقون على باب عقلها، ولكنهم لن يجدوا أحداً. فالأنوار موقدة، ولكن لا أحد بالداخل. العقل شيء لا ينبغي أن يفقد، فذلك أمر مريع، ولكنها لم تحدد موضع عقلها بعد. إنها ضحية. قد تكون أنيقة في ملابسها، وجميلة، وضحية ذكية ذات كثير من الإمكانيات الكامنة، ولكنها رغم ذلك ضحية. فإذا أراد شخص ما أن يساعدها، فربما ينبغي عليه أن يقرأ "النمط ٣" مرة ثانية. وإذا أراد أن يفر معها ويبعدها عن كل هذا، فربما عليه أن يقرأ "النمط ٣" مرة ثانية أيضاً.

لا، لا يجب عليه أن يقترب منها بشدة. يمكنه أن يكون صديقها إذا رغب في ذلك، ولكن لا ينبغي أن يأمل آمالاً عريضة في أنها في يوم ما ستتطور إلى حد التنوير. ولا ينبغي أن ينقذها بأن يتزوجها أو أن يأخذها بعيداً على حصانه الأبيض. أعرف أن الأمر مغرٍ؛ فهي تبدو على وشك التغير إلى الأفضل، ودفعة بسيطة منه قد تساعدها، وفي هذه الحالة ستكون شاكرة لجميله مدى الحياة لأنه ساعدها على التطور والتنور. لا، ينبغي أن يعيش حياته هو. إنه يعاني من مشكلة تتعلق بتقديره لذاته، وعليه أن يبحث عن امرأة لا يضطر لإصلاحها. ما الأمر؟ أيظن أنه لا يستحق؟ إذا كان يعتقد أنه ليس إنساناً جيداً بالقدر الكافي، فعليه أن يذهب لمعالج نفسي، لا أن يفني حياته معها.

وإذا استطاع أن يأخذها بعيداً عن كل ذلك، فبعد عشرين عاماً من الآن سيجدها تقريباً كما هي، وسيجد علامات بجميع مناطق جسده تذكره بكل مرة وقف فيها في طريقها. وسينتهي به الحال ممتعضاً منها، ولكنه لا يستطيع إلقاء اللوم عليها لأنها لا تعرف أفضل من ذلك. إن كل ما فعله هو أنه قد رافقها في حياتها وتحملها وأفنى حياته معها.

سمكة السطح (السطحية)

في البداية قد تبدو مبهجة وجذابة ومسلية ومثيرة للإعجاب وفاتنة. ملابسها أحدث وأفضل الملابس. تعامل الرجل وكأنها تعرفه منذ سنوات. قد يشعر أنه قد أحبها وارتبط بها بسرعة؛ فهي جذابة للغاية. تبدو وكأنها تحبه فوراً. قد يشعر أنه يستطيع استغلالها إذا أراد ذلك فعلاً؛ فهي ساذجة إلى حد ما، وتحب اهتمامه بها.

وبعد أن يعرفها، يجد أن مشاعرها ليست عميقة وقد تتغير بسرعة. وهي تحب أن تكون مركز الاهتمام، فإذا لم يعطها كامل اهتمامه، فستحصل عليه من مكان آخر. تراعي جداً مظهرها الخارجي. وهي امرأة تعبث بالحب، وكثيرة

المطالب، ويمكن أن تكون قاسية القلب. قد تعاني مشكلة فيما يتعلق بالإنفاق والطعام. وهي لا تتعاطف مع الآخرين إلا بطريقة مصطنعة ودرامية.

لا تعتقد أن الآخرين يستحقون ما ينالونه من اهتمام أو ثروة أو شهرة أو تقدير. تشعر بالفعل أنها غير كفء، ولكنها تخفي هذا الشعور بتوهم أنها تستحق أكثر من ذلك، وكذلك بالشعور المبالغ فيه بالذات. تشعر فعلاً بعدم الأمان والضعف وتعوض هذه المشاعر بالمبالغة وتعظيم نفسها أمام الآخرين. تبحث عن الزوج المثالي وذلك لتؤكد مكانتها. وهي تحافظ عليه بالفعل عندما تجده وتتوقع أن يعمل وفق رغباتها. تريد أشياء ليست في حوزتها، وتحاول أن تخلف انطباعاً قوياً لدى الأشخاص الذين لا تعجب بهم.

إذا بدأ نجمه يأفل أو لم يعطها الاهتمام الذي تحتاجه، تبحث عن شخص آخر ذي مكانة ومستعد لإعطائها الاهتمام الذي تشعر أنها تستحقه. تحب أن يساندها بالشكل الذي تؤمن أنها تستحقه (وهذا قد يكون في موارد غير محدودة واهتمام لا ينتهي). وهذا أمر مرهق له (معنوياً ومادياً). قد تصبح محسنة وخيرة بأمواله وتبعثرها عن آخرها، ثم قد تهاجمه بعد ذلك وتتركه لأنه بوضوح لم يكن ثرياً كما قال لها. لابد أنه خدعها. فتقول لنفسها يا له من شخص فاشل. على أي حال، لا يمكن أن يكون هذا الرجل هو رفيق روحها، فقد حان الوقت لتبحث عن شخص يقدرها أكثر منه. وعندما يفلس، قد تدعي بشكل درامي بعض التعاطف معه، وهي تقدمه لزوجها الجديد (الأكثر نجاحاً).

قد تستمر الأمور هكذا حتى تنهار (إذا حدث ذلك أصلاً). تحتاج لحدث مؤثر في حياتها ليغيرها (حادثة تهدد حياتها، أو فقد شخص عزيز لديها). لن توجد فرصة لتغييرها إلا إذا سقطت وانهارت، فعندئذ تكون عرضة للخزي والإهانة. قد تستحوذ عليها محاولة الحصول على التعاطف (الذي كانت بخيلة جداً في تقديمه). قد تشعر باحتقار نفسها لأنها فشلت في تأمين الرفاهية التي

أرادتها لنفسها، وتشعر بالإساءة من أقل تلميح نقدي عنها من الآخرين. لقد تحولت مشاعر الإثارة التي كانت لديها إلى فراغ وخواء.

وعند هذه المرحلة، لا ينبغي أن يحاول أن يعيد إليها إحساسها بذاتها، بل ينبغي بدلاً من ذلك أن يكتشف سماتها الحقيقية ويقدرها بسبب تلك السمات. تفكيرها غير سوي لأنها ظلت تحاول أن تغطي عيوبها بالمظهر الحسن والتوقعات العظيمة من نفسها ومن الآخرين. وعند هذه المرحلة الحساسة، تحتاج لأن تعرف أن الآخرين يمكن أن يقدروها لذاتها الحقيقية (ما تحت المظهر الخادع). من هنا بدأت مشكلتها في المقام الأول. إن هناك بعض الظروف التي أدت بها لأن تعتقد أن حقيقتها أقل أهمية مما تمتلكه. والأرجح أنها نشأت في أسرة مفككة حيث كانت قيمة الشخص ليست في ذاته ولكن في الظروف السطحية المحيطة به. ومن هنا نشأت بداخلها مشاعر عدم الأمان وعدم الكفاءة، مما جعلها تظل تحاول بشكل مضنٍ ملء هذه الفجوات بالنجاح والإنجاز والمظهر الحسن. وذلك أيضاً قد يكون سبب معاناتها من الشراهة في الطعام والإنفاق. إنها تحاول أن تملأ الفراغ الذي تشعر به، ولكن ذلك يحدث بشكل مؤقت فقط. وهي نرجسية جداً؛ وذلك لأنها لم تستطع أبداً أن تحظى بالحب غير المتحفظ من أسرتها.

وهي ليست شيطاناً، ولكنها فقط تعاني خللاً في شخصيتها. ولكن عليه أن يحترس؛ فقد تؤذيه بغض النظر عن كم الحب الذي يعطيه لها واهتمامه بها. لا ينبغي أن يلقي بنفسه على قضبان قطار حياتها. ويحتمل أن يكون هناك بالفعل على تلك القضبان أشخاص آخرون حاولوا مساعدتها. وقد تكون متكبرة لدرجة تجعلها لا تقبل المساعدة ولا تعترف أبداً أنها بحاجة إليها.

وقد تهتم بحضور الندوات والمحاضرات التي تتناول المشكلات الأسرية. وقد تفيدها فكرة العلاج في مجموعات، وكذلك الاستشارة الفردية من معالج نفسي يكون ملماً بمشكلاتها ونجح من قبل في مساعدة حالات مماثلة لها.

ما الذي يمكن أن تفعله للتعامل معها بنجاح؟ أن ترعاها وتهتم بها، ولكن بشرط ألا تكافئها على ذاتها المتضخمة أو غرورها أو شعورها بالأهمية والاستحقاق.

سمكة الجريث (المعتمدة على الغير)

تشعر سمكة الجريث أنها بحاجة لشخص ما جانبها دائماً؛ فهي تشعر أنها ضعيفة وعاجزة بمفردها؛ فإذا لم تجد الآخرين بجوارها، فقد تتحول لامرأة أخرى بسبب اليأس الذي تشعر به، وليس لرغبتها في أن تكون امرأة سيئة الطباع. تشعر أنه يجب عليها أن تفعل أي شيء يقوله من يقومون برعايتها، وذلك لتحافظ على تأييدهم ومساندتهم لها. وأسوأ شيء يمكن أن يحدث في تصورها هو أن يتخلى عنها شريك حياتها أو أصدقاؤها مثلاً، ولا يكون ذلك لأنها تحبهم ولكن لأنها تحتاج إليهم. ونتيجة لما تشعر به من ضعف وعجز، فهي تستشير الآخرين في أي قرار تأخذه، وتريدهم أن يخبروها بما يجب أن تفعله.

ومن الجائز أن شريك حياتها قد وقع في حبها في البداية، وذلك لأنها قد وضعته في منزلة مرتفعة، وبدا له أنها لا تستطيع العيش بدونه. وقد توافقه في كل آرائه وقراراته، وسيسعدها أن ترافقه في رحلة صيد أو ممارسة رياضة معينة، بل ستتعلم حتى ممارسة الأشياء التي يفعلها حتى ترضيه، وتقحمه في كل شيء تفعله. وهي صديقة حميمة لشريك حياتها، وتخبره أنه أعظم رجل في العالم. تبدو مثالية لدرجة يصعب تصديقها، ولكن أتعرف لماذا؟ لأنها فعلاً مثالية لدرجة يصعب تصديقها.

وبعد فترة، يبدأ في إدراك بعض الأشياء، ويجدها خطوة بخطوة أشبه بالعبء. فهي تريد أن تذهب معه في كل مكان، فتخنقه. وعندما يغضب منها، تستسلم، ولا تدافع عن نفسها. لا يبدو أن لها رأياً خاصاً في أي شيء، وعندما يسألها عن رأيها، تعطيه الرأي الذي تعتقد أنه يريد سماعه. لا يمكنه أبداً أن

يسافر في رحلة عمل بدون اصطحابها معه، وذلك ليس بدافع حبه ولكن بدافع اليأس من حياتها بدونه. وهي تستنزفه، ولكن إذا أغضبه ذلك ستخبره أنها لم تقصده. لن تحتج كثيراً إذا وجدته يهمل في عمله مثلاً. ربما يريد منها أن تواجهه بخطئه هذا، ولكن عليه ألا يطمح كثيراً؛ فهي لن تواجهه أبداً، وإنما ستكتفي بالبكاء.

وهي ساذجة وتثق بالآخرين تماماً، ولكنها ثقة عمياء لا تقوم على الحكم الصحيح، ولذلك يمكن أن يستغلها الآخرون بسهولة. قد يفقد شريك حياتها احترامه لها ويتركها، وإذا فعل ذلك، فستقول لنفسها إنها لم تعتقد أنه رائع جداً على أية حال. إنها فقط كانت تستغله لكي تمر بها الحياة بأمان، فالأمر لم يكن يتعلق بحبه، ولكن بالاعتماد عليه.

ما الذي يمكن أن يفعله إذا أراد أن يبقى معها ويساعدها؟ يمكنه استغلال دوافعها لإرضائه ويحاول أن يجعلها تحسن من نفسها وتغير من شخصيتها. قد يجد نفسه بحاجة لأشخاص آخرين، أصدقاء أو أفراد من العائلة مثلاً، ليواجهوه بحقيقته ولا يخشون من إخباره عندما يسيء التصرف في بعض المواقف. سيكون بحاجة لاستغلال احتياجها إلى الاعتماد عليه لعمل الأفضل بالنسبة لها. إذا فعل ذلك، فربما يمكن أن تكون سعيدة، وربما ستتعلم أن تنظر إليه على أنه إنسان جيد وليس رمزاً للسلطة المسئولة عنها. سيكون عليه أن يخلق مفارقة كبيرة؛ فهي إنسانة تعتمد عليه تماماً وتريد أن "ترضيه" بكل طريقة، ومهمته هي أن يجعلها قادرة على إرضائه ولكن بأن تتحول إلى إنسانة مستقلة لا تسعى لإرضائه على الدوام.

الإسفنجة (*معتمدة أخرى على الغير*)

تمتص الألم وتحمي زوجها وأطفالها من الواقع. تبدو وكأنها إنسانة مثالية. تلتمس الأعذار والمبررات لزوجها في كل المواقف، وتتصل بعمله لتخبرهم بأنه مريض

عندما يتكاسل عن الذهاب، وتخفي عن الأطفال أنه شخص طائش وغير مسئول (وهم يعرفون ذلك). لو تستطيع فقط أن تجعله يلتزم بقدر يجعله يحافظ على وظيفته فقط! ثم يصل الأمر إلى أنه قد تم فصله من عمله، وحان الوقت لتجد هي وظيفة للإنفاق على الأسرة. تجد وظيفة ولا تزال هي من يغسل الملابس والأطباق وتتأكد من ذهاب الأطفال إلى المدرسة. أحياناً تصاب بالإحباط، ولكن إساءته إليها بالألفاظ عادة تجعلها تكبت ذلك لتحافظ على الهدوء في الأسرة. تحاول أن "تساعده" حتى يخرج من أزمته ويجد وظيفة ليعول الأسرة، ولكن عندما يغضب منها، يترك المنزل ولا يأتي إلا في المساء. تحاول جاهدة أن تجد له الأعذار، وتخبر الجميع أنه يبحث عن وظيفة، ولكنه لا يجد.

حسناً، إنها تبدو إنسانة مثالية، ولكن ذلك أبعد ما يكون عن الواقع. وهي بالطبع لا تدرك ذلك، ولكنها تمهد لزوجها الطريق للقبر. وذلك ليس لأنها تسببت في طيشه وتهوره وعدم إحساسه بالمسئولية، ولكن لأنها تساعده على أن يبقى كذلك. إنها تكره طيشه وتهوره وعدم إحساسه بالمسئولية، وضد ذلك تماماً. وهي تخبره بين الحين والحين أنها لا تستطيع تحمل ذلك. ربما يضربها ويعتذر لها في اليوم التالي.

فإذا انصلح حاله، تجد نفسها لا تعرف ماذا تفعل، فقد تختلق المشكلات، وذلك ليس لأنها ترغب في ذلك. ربما كان والدها شخصاً طائشاً ومتهوراً، وتعودت مثل أمها على التعامل مع ذلك. وإذا لم تجد مشكلة كهذه في حياتها، فقد تشعر بالضياع. إنها معتادة على أن تقوم بوظيفة الإسفنج، فهي تعرف كيف تمتص الألم وكذلك الخزي الذي يشعر به الآخرون نتيجة لتصرفاتهم الطائشة غير المسئولة، وبدون قصد، تخلق مناخاً يدعو للانتكاس.

تصعب عليها الحياة دون اضطراب. إنها تعتمد على زوجها وعلى مشكلاته الدائمة. إذا توقف زوجها عن إحداث المشكلات، ربما ستبدأ ابنتها في ذلك. يجب أن تجد اضطراباً ما في حياتها من أي جهة.

فإذا أرادت أن تساعد نفسها، فعليها اتخاذ القرار: "إما أنا وإما طيشه وتهوره وعدم تحمله للمسئولية". عليها أن تكون على استعداد للتغيير. إنها لا تستطيع أن تغيره هو. ولكنها تستطيع أن تغير نفسها. عليها أن تقذف يرقة الفراشة خارجاً. إذا عادت هذه اليرقة كفراشة، فقد يكون أمراً جيداً، أما إذا لم يحدث ذلك، فذلك لم يكن متوقعاً أن يحدث. عندئذ سيكون عليه أن يحطم نفسه بدون مساعدتها.

أعرف أن ذلك يبدو بسيطاً، ولكني أعرف أيضاً أنه صعب للغاية. ومع ذلك، يجب فعل ذلك من أجلها ومن أجل زوجها. من الجائز أنها تحبه، ولكن إما الآن وإما فيما بعد، بشكل ما أو بآخر، سيكون هناك خيار بينها وبين طيشه وتهوره. من الأفضل أن تأخذ القرار الآن بدلاً من انتظار كل المشكلات التي ستنتج عن عدم تحمله للمسئولية.

سمكة البلهد (أبله الناظرة)

امرأة تنزع للمثالية. صارمة، وذات خلق، ومتحفظة، وغير ودودة، وتحب المنافسة، وذكية، وغير صبورة، ومتحكمة في نفسها، ومسيطرة، وغير مرنة، وعنيدة. تحتفظ بكل شيء وبكل قطعة ورق. إنها محبة للعمل أكثر من أي شخص آخر. قد تنشغل بالإتقان والنظام، وتميل إلى إنجاز الأعمال بنفسها لأنها لا تعتقد أن أي شخص غيرها يمكنه إنجازها بدقة متناهية مثلها. تهتم كثيراً بالتفاصيل لدرجة تجعلها لا ترى الصورة الأكبر، والتفاصيل الكثيرة والمتعددة تجعلها تشعر على الدوام بالإرهاق والعبء. تلقي بجزء من اللوم على أفراد فريق العمل التابع لها وذلك لأنها تظن أنهم عابثون ولا يتحملون المسئولية. تعادي، بشكل غير صريح، من يحتكم إلى مشاعره أو يبدو مندفعاً.

تقدر الاستقامة والانضباط والنظام والولاء. تشمئز من أي شخص لا يشعر بالمسئولية، وهذا يتضمن اشمئزازها من أي شخص بدرجة ما لأنه لا يعمل بمثالية

ترقى لتوقعاتها (وهذا يشملها أيضاً). وبما أنها شخصية رزينة، فهي لا تعتقد أن للآخرين الحق في الغضب. وهي تفعل كل شيء حسب القواعد. والعمل معها أو من أجلها ليس شيئاً ممتعاً. وهي لا تتمتع بقدر كبير من خفة الظل وروح الدعابة.

عليها أن تتحكم في علاقاتها، وعادة ما تكون المسيطرة. لسانها قد يكون لاذعاً في المنزل أو العمل إذا بدا أن الأمور خارجة عن السيطرة. وهي تصر على خضوع الجميع للقواعد، وديكتاتورية في علاقاتها بالآخرين في البيت وفي العمل. لن يرقى زوجها وأبناؤها أبداً إلى مستوى توقعاتها فيهم. نادراً ما ترضى.

في العمل، نجدها تتنازل وتهبط بنفسها لمستوى موظفيها، ولكنها متملقة لرؤسائها بشدة. تنفذ تعليماتهم بحذافيرها، وإذا لم تستطع، تلوم موظفيها لأنهم غير مسئولين وناكرين للجميل ولا ولاء لهم. برغم مشاعرها، إلا أنها ودودة وتحترم مرءوسيها. تجد صعوبة في تفهم أسباب معاناتها النفسية.

تعاني من مشكلة في الأداء بشكل جيد في بيئة تتطلب أي شيء أكثر من القواعد والإرشادات الصارمة. بالرغم من الوقت الإضافي الذي تقضيه في العمل، لا تنجز قدراً كبيراً منه. انتباهها لتفاصيل لا معنى لها يمنعها من فهم الصورة الأكبر.

نادراً ما تأخذ إجازة، ولكن عندما تقوم بذلك، تنشغل جداً بتفاصيل عن الأماكن التي ستزورها، وتضع جدولاً زمنياً لتتأكد من الاستغلال الأمثل لكل دقيقة.

في طفولتها، ربما تكون قد عوقبت ذات مرة على فشلها ولم تكافأ إلا بالكاد على نجاحها. كانت حياتها جادة. لم يوجد وقت للمرح والاستمتاع. قد تميل لإهمال أسرتها وتستغرق في العمل، وقد يتطلع أطفالها لغيابها.

إذا لم تصب بانهيار عصبي قبل منتصف العمر، قد تأتي لمعالج نفسي في ذلك الوقت طلباً لمساعدته لزيادة إنتاجيتها في العمل. ذاكرتها لم تعد قوية كما كانت من قبل، ولا تستطيع التعامل مع أعباء العمل كما اعتادت أن تفعل. قد يلاحظ طبيبها النفسي أنها مصابة بالاكتئاب، والعقاقير المضادة للاكتئاب قد لا تساعد شخصية كهذه لأن الاكتئاب في حالتها نابع من منظور نفسي، وليس من اكتئاب نفسي، ولذلك لن تفيدها تلك الأدوية كثيراً. وعلى أية حال فإن تناولها لهذه العقاقير أمر مشكوك فيه في الأصل وذلك لخوفها من فقدان السيطرة. عادة ما تكون مشكلتها أن الطفل الموجود بداخلها قد نام من السأم ولم تسمح لنفسها بأن توقظه وتجدد شبابها عن طريق أنشطة تعطي لحياتها معنى. معنى الحياة عندها هو الواجب والمسئولية.

قللت نشاط مقدم الفص الجبهي في المخ، وهو ذلك الجزء من المخ الذي يجعل الإنسان قادراً على رؤية الصورة الأكبر للأشياء. إنه موقع القيادة في سفينة الحياة، ويحيطه نوافذ يمكن أن يرى الإنسان منها أين كان وإلى أين سيذهب كما يمكنه أن ينظر منها نظرة محيطية في كل الاتجاهات. وهي نادراً ما تجلس في موقع القيادة، فهي مشغولة جداً داخل السفينة، لتتأكد من أن الطاقم يقوم بمهامه على نحو صحيح. فإذا سألها أحد أين ستذهب السفينة بالتحديد، فسترسم خطة إبحار مليئة بالتفاصيل. وإذا طلب منها شخص ما أن تذهب إلى "مكان لطيف"، فسيوقفها هذا في مسارها.

من يعملون من أجلها ويحاولون مجاراتها، ربما لن ينجحوا أبداً. فهي تتنفس العمل والمسئولية، وتنام وهي تحلم بهما. وحتى إذا استطاعوا مجاراتها فعلاً، فسوف تنتقدهم تماماً كما تنتقد نفسها، وعليهم ألا ينتظروا منها أي تقدير. فإذا منحت أحداً علاوة أو ترقية، فسيكون السبب أن القواعد تنص على أن هذا هو الوقت المناسب لذلك.

وبالنسبة للزوج أو الأبناء، فإن الأمر كذلك أيضاً. فلها العديد من التوقعات غير الواقعية. فإذا حدث ولبوا أحد توقعاتها غير الواقعية، عندئذٍ تكون الأمور قد سارت بالطريقة التي توقعتها. لن يكون هناك مكافأة، ولكن سيكون هناك عقاب على عدم تلبية باقي التوقعات؟ أقرب للمستحيل أن تجعلها سعيدة، فالسعادة والمرح عبث بالنسبة لها.

لو عملت مدرسة، ينبغي أن يعرف تلاميذها أنها ستخصم درجات عديدة على الأخطاء الإملائية وعلى عدم كتابة التقرير بشكل لائق، ولا يهم كم ما أنجزه التلاميذ من جهد في أي شيء آخر. في معظم الأوقات، تكون غير قادرة على تجاوز التفاصيل والمرور منها للصورة الأكبر. لقد اجتازت مراحل الدراسة عن طريق قدرتها على تذكر التفاصيل. لن تقدر القدرات الإبداعية أبداً.

أفضل طريقة ليتعامل بها معها تلاميذها أو أحد أفراد أسرتها أو مرءوسوها هي أن يعاملوها بود، وألا يأخذوا النقد بشكل شخصي، وأن يتجنبوها قدر المستطاع. سيكونون أكثر سعادة بهذه الطريقة. على أية حال، قد يكون من السهل عمل ذلك لأنها ستكون مستغرقة في التفاصيل والعمل معظم الوقت. من المرجح أنها لا تحاول أن تكون سيئة الطبع، ولكنها فقط مشغولة داخل سجنها النفسي الخاص.

٣

ما يجب أن تفعله

عليك أن تعرف متى تطلق العنان

ومتى تكبحه.

- كيني روجرز في فيلم The Gambler

أعطيتك بالفعل بعض المقترحات حول كيفية التعامل مع أنماط محددة للنساء سيئات الطبع، والآن حان وقت أكثر الأجزاء أهمية. هل نسيت أن أعطيك "خططاً" أو "حيلاً" خاصة؟ لا، لم أنسَ ذلك. سأعطيك بعضاً من هذه الأشياء في النهاية والتي يبدو أنها تنجح في معظم المواقف. سأعطيك هذه المعلومات لأساعدك حتى تصل للمستوى الذي تتصرف عنده تلقائياً بدون الاحتياج لهذه الخطوات. إن أساس التعامل مع النساء سيئات الطبع هو أن تفهمهن، وبذلك تطور من نفسك. إنها عملية مستمرة، ولا يمكن الوصول إليها في خطوة واحدة. وهذه العملية هي ما سأشرحه لك في البداية.

فهم الآخرين

إذا أردت أن تتعلم كيفية لعب البيسبول، فهل سيقوم المدرب بتعليمك مجموعة من استراتيجيات اللعب فحسب؟ لا، فذلك لن يفيدك. على المدرب إذا أراد فعلاً تعليمك لعبة البيسبول أن يساعدك على فهم اللعبة ومراكز اللاعبين وأدوارهم. سوف يخبرك مثلاً أن رامي الكرات في الفريق الآخر سيحاول أن يجعلك تفشل في أداء مهمتك، وأنه لا يجب أن تأخذ هذا الأمر بشكل شخصي؛ فهذا هو الدور الذي يقوم به ذلك اللاعب. استضفت ذات مرة لاعب بيسبول في برنامجي، وقال إنه إذا أراد المرء أن يصبح لاعب بيسبول، فعليه أن يتعلم التعامل مع الفشل. وذكر أن المرء سيفشل في ضرب الكرة معظم الوقت، وأنه إذا أصاب كرة واحدة من عشرة، قد يكون لاعباً جيداً. ولكن عليه ألا يقلق، فبعد ذلك سيهدف إلى أن يصيب تسعة منها.

وسيخبرك المدرب أيضاً أن عليك ممارسة اللعبة كثيراً. ابحث عن سيدات سيئات الطبع لتطبق عليهن الاستراتيجيات التي ستتعلمها هنا. سوف تصبح في كل مرة أفضل من التي سبقتها، وأحياناً سوف تصاب بالإحباط. لكن إذا كنت تريد حلولاً وأساليب سريعة، ولا تريد أن تفهم النساء، فلن تجد ذلك في هذا الكتاب.

وظائف المخ

هناك أربع وظائف للمخ تعتبر أساسية في فهم النساء (وغيرهن من البشر):

١. المعالج الثديي: تطور على مر ملايين السنين. تقع هذه الوظيفة في مؤخرة الجمجمة. ويمكن لهذا المعالج أن يسجل ذكريات ترجع للمرحلة التي كان فيها الشخص جنيناً في بطن أمه، ولكنها لا تكون واضحة. ولا يمكنه تكوين جملة كاملة، وهذا الجزء عندك الآن يحرك عيناه عبر الصفحة حتى يمكنك قراءتها،

ولكن ليس لديه أدنى فكرة عما أقول. فهو يسجل ذكريات تجريبية، وكذلك يسجل الصدمات التي يتعرض لها الإنسان. وللجزء الثديي مزاج جيني خاص موروث، وهذا المزاج الموروث هو الذي يتحكم في سلوك الإنسان وصفاته عندما يكبر، فيصبح خجولاً ومنطوياً أو عدوانياً أو لطيفاً طيباً، وغير ذلك.

٢. **المعالج المنطقي**: يصل لحجم الجوزة، وقد تطور (ربما) من ملايين السنين ويحتوي على الذكريات الإدراكية للإنسان. وهو لا يتطور تماماً إلا عندما يبلغ الإنسان عمر الخامسة تقريباً. عندما يبدأ الإنسان استخدام الضمير "أنا"، يعتبر ذلك علامة جيدة على أن المعالج المنطقي قد تطور. لبعض الناس ذكريات إدراكية من عمر الثالثة، والبعض الآخر لا يستطيع ذلك إلا في عمر الثامنة. أنت تقرأ هذه الجملة الآن بواسطة المعالج المنطقي لديك.

٣. **المعالج الجسدي**: لا يهم في مناقشتنا؛ فدوره هو التأكد من أن القلب ينبض بانتظام، وأن الهرمونات منتظمة، وقد أشرت إليه فقط لئلا يخلطه أحد بالمعالج الثديي.

٤. **معالج مقدم الفص الجبهي في المخ**: يتطور بالشكل الكافي للاستفادة منه في عمر الثانية عشر تقريباً. وهذا الجزء يخلق لدينا ما يطلق عليه "الوعي الموقفي" أو إدراك الموقف الذي نواجهه. وهو يتيح لنا رؤية الصورة الكبرى للأشياء، فهو موقع القيادة في المخ. يمكنك تجربة قدرات مقدم الفص الجبهي عن طريق تمرين ذهني بسيط، هل أنت مستعد؟ حسناً، أنت تدرك أنك الآن تقرأ هذه الصفحة، أليس كذلك؟ وأنت تدرك أنك مدرك لذلك، أتشعر بذلك؟ هذه هي قدرات مقدم الفص الجبهي. فهو يرى المعالج الثديي والمعالج المنطقي، والحقيقة هي أنه ينسق بينهما. بعض الناس يستخدمون مقدم الفص الجبهي مبكراً (عند عمر الخامسة)، والبعض الآخر ينتظر حتى عمر الثانية عشرة أو أكبر من ذلك بكثير؛ فقد أثبت العلم أن مقدم الفص الجبهي يظل يتطور حتى آخر الثلاثينات.

لماذا تعتبر هذه المعلومات مهمة في التعامل مع النساء سيئات الطبع؟ لأن ٣٨٪ من الناس يعانون من مشكلات في مقدم الفص الجبهي. وبعض الناس لا يستخدمونه على الإطلاق. وهؤلاء الناس يصيبون من يتعامل معهم بالإحباط، ويبدو أنهم لا يرون الصورة الكبرى للأشياء، وتنقصهم القدرة على رؤية تبعات أعمالهم. وهم يعيشون في تلك اللحظة التي نسميها "الآن"، ويتعاملون فقط مع ما هو أمامهم.

ومعظم الأطفال تحت سن الثانية عشرة لا يتحلون بالوعي الموقفي، ونتيجة لعدم وعيهم بالأشياء المحيطة بهم، يقومون بتصرفات غير ملائمة، مثل الغناء بصوت مرتفع في جنازة مثلاً، أو التحدث مع الآخرين في المدرسة أثناء الشرح، أو اللعب بصخب أثناء تحدث أحد الوالدين في التليفون.

وينمو ٣٨٪ من هؤلاء الأطفال وهم لا يزالون لا يستخدمون مقدم الفص الجبهي، أو يستخدمونه بشكل بسيط. شيء مثير للاهتمام، أليس كذلك؟ ومعظم الناس لديهم فعلاً مقدم الفص الجبهي، ولكنهم يحتاجون لمن يوجههم نحوه لأنهم لم يبدءوا العملية الذهنية التي توصلهم لاستخدامه.

على سبيل المثال، عندما كنت أعمل في الماضي في إحدى الشركات، كانت رئيستي في العمل من النمط الذي أطلقنا عليه اسم "سمكة القاع". أذكر في اليوم السابق لأحد الأعياد في سنة من السنين، حيث كنا نعمل في موقع به ستون شخصاً بما فيهم أربعة مديرين. عند الظهر تقريباً، أخبر المديرون الثلاثة الآخرون موظفيهم أن يذهبوا لمنازلهم. كانت مديرتنا تعمل في مكتبها، وتوقعنا أن تخرج في أي لحظة وتخبرنا أن نذهب لمنازلنا. مرت الساعة الواحدة، ثم الواحدة والنصف، وخلا المكان إلا منا. وأخيراً خرجت إلينا، لتقول شيئاً، وألمح لها أحد الموظفين قائلاً: "ما خططك بالنسبة لعطلة هذا العيد؟".

أعطتنا وصفاً تفصيلياً ثم عادت لمكتبها. همهم الجميع قائلين عبارات وأشياء سيئة عنها، واتهموها بأنها تحاول استنزافهم حتى آخر دقيقة ممكنة، وقال آخرون إنها تتعمد أن تجعلنا نرى أنها هي المديرة وأنها هي صاحبة الكلمة بيننا، وغير ذلك من مئات الاستنتاجات. وأخيراً توجه شخص لمكتبها وقال ببساطة: "لقد ذهب الجميع لمنازلهم استعداداً للعيد، فهل يمكن أن ننصرف مبكراً إلى حد ما؟".

نظرت إليه وقالت على الفور: "نعم! بالتأكيد!".

ثم خرجت إلينا وأخبرتنا أن بإمكاننا الانصراف وألقيت علينا تحية ودودة بقولها: "أتمنى لكم عيداً سعيداً".

إنها إذن لم تكن سيئة الطبع، ولم يكن لها دوافع خفية.

كيف يتعامل الأشخاص الذين لا يستخدمون مقدم الفص الجبهي؟ إنهم يتبعون القواعد. إن بديل مقدم الفص الجبهي هو اتباع القواعد التي تربوا عليها أو القواعد الموجودة في شركتهم أو في المجتمع أو الثقافة التي يعيشون فيها. إنهم يحبون معرفة القواعد ويشعرون بعدم الارتياح عندما لا يعرفونها.

سأقص عليك الآن قصتين توضحان الجزء الثديي.

كما قلت سابقاً، يخزن المعالج الثديي الذكريات الخاصة بأي صدمات قد نتعرض لها في حياتنا، وهو يخزن ذلك في قسم يطلق عليه "خطر. ذكريات لا واعية سريعة الاستثارة". فالشخص الذي صدمته سيارة، سيكون شديد الحرص والحذر عند عبور الطريق. فالمعالج الثديي مبرمج على الشعور بالخطر، ولذلك يقرن الطريق بالخطر. بل ربما لا يذكر الشخص أنه صدم بسيارة إذا كان ذلك قد حدث في طفولته المبكرة، ولكن المعالج الثديي يذكر ذلك. فالمرأة التي صدمتها عندما كانت صغيرة سيارة شيفروليه حمراء طراز سنة ١٩٥٥، إذا اشترى زوجها

سيارة حمراء من نفس الطراز، فربما سيكون رد فعلها سيئاً. وهو يعتقد أنها سيارة كلاسيكية جميلة، ويريدها أن تركبها ولكنها ترفض، ولا يدري زوجها لماذا، ولا تدري هي أيضاً. ربما يظن أنها غاضبة منه بسبب شيء آخر أو أنها امرأة غير سلسة بطبعها. وهي تريده أن يتخلص من السيارة، رغم أنها وافقت من قبل على أن يشتري سيارة كلاسيكية. يتدفق الأدرينالين في جسدها عندما تنظر للسيارة، مغيراً كيمياء المخ مما يزيد من ميلها لمعارضته والتشاحن معه. يخبرها أنها وافقت بالفعل على شرائها في البداية، وأنه لن يتخلص منها. وبعد ذلك تظل لا تشعر بالأمان في وجود هذه السيارة. تقول إنها قديمة جداً، ثم ماذا لو نشب بها حريق وحرقت المنزل بأكمله؟ يظن أنها تسخر. جزء منها يظن أنها تسخر، ولكنها لا تزال ترفض وجود هذه السيارة. يتجادلان في كل عطلة من عطلات نهاية الأسبوع. وأخيراً، يأتي والدها لزيارتهما، ويرى السيارة، ويلاحظ رد فعلها نحوها. وأخيراً يفهمان الموقف عندما يخبرهما بالقصة ويعرفان أنها عندما كانت صغيرة صدمتها سيارة تشبهها.

يعتذر الزوج على اتهامه لها بأنها متقلبة، وغير مرنة، ولا تلتزم بالاتفاق. وتعتذر هي لمبالغتها في رد فعلها. وبعد ذلك يبيعان السيارة ويعيشان في سلام وسعادة.

ولكن الأمور لا تسير هكذا عادة، وقد لا يعرف الزوجان أبداً السبب الحقيقي للنزاع، وهنا يكون العلاج هو الثقة المتبادلة بينهما.

إذا لم تكن ردود أفعالها في المواقف الأخرى على نفس هذا النمط، فعليه ألا يأخذ الأمر بشكل شخصي. فإذا كان بمقدوره أن يؤمن بها بدرجة تجعله يؤمن أنها تضع مصلحته فوق كل شيء، فسيتغلبان على هذه الأشياء غير المفهومة.

هل تريد توضيحاً أكثر؟ حسناً، سأقص عليك قصة أخرى.

كانت إحدى السيدات قد التحقت بالجامعة، ولم يكن بينها وبين الحصول على شهادة التخرج إلا اجتياز مادة دراسية واحدة. كان هناك رجل واحد يقوم بتدريس هذه المادة المتبقية، وكان معظم الطلاب يحبونه. وكانت هي أيضاً جديرة بأن تحب. في أول محاضرة، دخلت إلى حجرة الدراسة، ورأت المحاضر. وعلى الفور، لم تشعر أنه يروق لها، وجلست في الخلف. وطوال المحاضرة، كانت تعارضه وتتحداه في آرائه. عارضت أشياء قالها، وتحدثت إليه بعدم احترام، وتحدته في كل مرة يكلفهم فيها بواجب منزلي. واضطر أن يطلب منها مغادرة القاعة مرتين لأنها تعرقل المحاضرة وتشتت بقية الطلاب. وقد رسبت في هذه المادة، لأنها امتنعت عن أداء ما يطلبه من واجبات.

وفي ذلك الصيف، ذهبت لمعالج نفسي لأنها كانت بحاجة شديدة لأن تجتاز هذه المادة ولا تدري ماذا تفعل. والغريب أنه قد ظهر أن زوج والدتها كان يضربها ويعاملها بقسوة وهي صغيرة، وكان ذلك المحاضر يشبهه ويضع نظارة طبية تشبه تلك التي كان يضعها زوج والدتها. وعندما علمت ذلك، قالت: "لقد فهمت الآن!". طلب منها المعالج أن تأتي عدة جلسات أخرى، ولكنها قالت إنه ليس لديها الوقت الكافي وإنها متأكدة أنها ستكون بخير من الآن. ولكن، هل تظن أنها قد اجتازت هذه المسألة بالفعل؟

حسناً، لقد ذهبت للفصل الدراسي مرة أخرى في الخريف، وعندما دخلت قاعة المحاضرات ورأته، بدأ المعالج الثديي يثيرها، وبدأ الأدرينالين في التدفق وشعرت بنفس الذي كانت تشعر به من قبل.

والشيء الحسن هو أنها اجتازت هذه المادة على أية حال. قد وتمكنت من ذلك عن طريق "عصب عيني" المعالج الثديي لديها. فبعد تلك المرة، كانت تتوجه نحو حجرة الدراسة وتنظر لأسفل وتجلس بعيداً في المؤخرة، وتحرص على ألا تنظر إليه أبداً. ولحسن الحظ لم يكن صوته مشابهاً لصوت زوج والدتها. ولذلك

استطاعت أن تدون المحاضرات واجتازت المادة. إن المعالج الثديي لديها لم يكن يتصف بالحكمة (وهذه هي طبيعته دائماً).

أرأيت طبيعة مثل هذه المواقف؟ إن برامج إنقاص الوزن تنصحك ألا تتوجه لركن الحلوى في السوبر ماركت، فإذا فعلت ذلك، فسيثار المعالج الثديي وقد تشتري بعض الحلوى. وأنا أقترح عليك أيضاً ألا تفكر في الحلوى؛ فالمعالج الثديي لا يميز بين الخيال والواقع. فإذا أخذت تفكر في الحلوى فترة طويلة، فقد يبدأ المعالج الثديي في إفراز اللعاب، فتذهب للسيارة، وتتوجه للسوبر ماركت. ألا تعرف أن المعالج الثديي يمكنه القيادة؟ حسناً، لقد علمته ذلك. فطوال الوقت الذي كنت تتعلم فيه القيادة، كنت تكرر سلوك القيادة مرات ومرات. والآن يستطيع المعالج الثديي أن يقود السيارة، وإن لم يكن ذلك صحيحاً، فمن في اعتقادك يمكن أن يقود السيارة وأنت تتحدث في الهاتف المحمول؟ إنه هو. ولا بأس في ذلك، لأنه يشعر بالخطر. فإذا ظهر أحد في الطريق أمامك، فسوف ينبهك فتسقط الهاتف من يدك وتسيطر على الموقف.

أمر مدهش، أليس كذلك؟

والآن حاول الوصول لمقدم الفص الجبهي للحظات لأنني أريد أن ألخص كل ذلك بإعطائك الصورة الأكبر.

إذا كان يصدر عن الإنسان ردود أفعال لا يدري سببها، وإذا كنا قد حُملنا (من خلال الثقافة وعادات المجتمع وغير ذلك) في الجزء المنطقي بالقواعد التي يعمل على أساسها، إذن أي جانب في الإنسان هو الذي يرى طبيعة الأشياء (الصورة الكبرى)؟ لا يمكن أن يكون المعالج الثديي (فهو ليس ذكياً لهذه الدرجة)، ولا يمكن أن يكون المنطق، إذا كنت ترى المنطق في الأمر، إذن لابد أن يكون المسئول عن ذلك هو قدرات مقدم الفص الجبهي. هل يمكن أن ترى نفسك (تتخيل

نفسك، أو تدرك وتعي نفسك) وأنت تقرأ هذا الكتاب؟ حسناً، إذا كنت تستطيع ذلك، فأنت تستخدم مقدم الفص الجبهي الآن.

أحياناً لا تعرف سبب رد فعلك بطريقة معينة تجاه بعض الأشياء، ولا تعرف كذلك بالضرورة سبب رد فعل الآخرين. إذن قبل أن تأخذ الموقف بشكل شخصي... لا تأخذه بشكل شخصي. وهذا واحد من أهم وأفضل أسرار التعامل مع النساء سيئات الطبع.

من الجائز أنك تذكر المعالج الثديي عندها بشخص ما. وقد تذكرها نظارتك الطبية بشخص ما. وقد تذكرها سيارتك بصدمة حدثت لها. من الجائز أنك تشبه أباها الذي اعتاد أن يسيء معاملتها. وقد لا تعرف أبداً سبب رد فعلها بهذه الطريقة. في مرحلة لاحقة من هذا الكتاب، سأتحدث عن أسلوب عام للتعامل معها.

الحالة المزاجية

هناك العديد من الحالات المزاجية المختلفة والعديد من المعايير والنماذج لتحديدها وكل منها يحاول أن يحدد مختلف الحالات المزاجية وما يؤثر عليها. ويعتقد بعض الناس أن اضطراب نقص الانتباه واضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط هما حالة مزاجية لا يتعامل المجتمع معها باحترام. وفي مجتمعنا، يطلق على هذا الاضطراب اسم مزاج المحارب. والمصابون باضطراب نقص الانتباه أو باضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط هم أطفال أو أشخاص بالغون يشتت انتباههم أي صوت أو حركة. فإذا كنا في حرب، وكان عليّ أن أتواجد في خندق مع شخص آخر، أفضل أن أكون مع واحد من هؤلاء. فهم يسمعون أي شيء يحدث صوتاً، ويرون أي حركة، ويطلقون الرصاص أولاً ثم يوجهون الأسئلة فيما بعد. مع أي منهم سأكون في أمان.

أعتقد شخصياً أن هناك حالة مزاجية "ثنائية القطب"، وهي حالة مزاجية لها مزايا عديدة. عندما تسير الحالة المزاجية ذات القطبين بانحراف، يسمى الاضطراب ثنائي القطبية. هناك مخرجون وفنانون مصابون بهذه الحالة. وقد يكون هؤلاء مبدعين جداً وأذكياء وإيقاع حياتهم يتسم بالسرعة. قد يصرخون في وجهك ويصيبونك بالجنون بسبب التركيز في جميع التفاصيل. وفي الواقع من المتطلبات الأساسية للمخرج الجيد أن يكون مصاباً بالاضطراب ثنائي القطبية (هذه مزحة بالطبع ! !).

وهدفي من التحدث عن الحالة المزاجية ليس أن أتوصل إلى معايير جديدة لتحديدها أو أن أحاول تقديم وتحديد حالات مزاجية جديدة، فهناك الكثير من الكتب حول ذلك. أريد فقط أن أقدم "الإحساس" بالحالة المزاجية، ثم أضيف بعض العوامل التي قد تنقلنا لمستوى تالٍ من الفهم.

إذا زرت حظيرة الكلاب، فسترى الكثير من الحالات المزاجية المختلفة؛ فهناك كلاب تبدو شريرة وتنبح عليك. وهناك من ينبح على نحو بغيض ليلفت انتباهك، وهناك كلاب تتسم بالعدوانية السلبية، ولديَّ واحد من هذا النوع. وهذه الكلاب مدربة على الإخراج في الأماكن المخصصة لذلك، ولكنها قد تتبول على السجاد إذا كانت متضايقة منك. وهناك كلاب أخرى في الحظيرة تنظر إليك وعيونها مثيرة للشفقة. وكلاب أخرى تكون ودودة واجتماعية وتريد أن تصبح صديقة لك. ولازال هناك كلاب أخرى لديها حالة مزاجية متعاونة وهادئة. قد لا تكون هذه الفئة ممتعة، ولكنها ستكون مطيعة. والبعض يكون شديد التأهب لحماية صاحبه حتى أنه قد يضحي بحياته للدفاع عنه، والبعض سيحاول أن يكون صديق اللص الذي يسطو على المنزل. نحن نختار الكلاب حسب العلاقة التي نريدها معها.

دعنا نتناول بعض الحالات المزاجية المختلفة ونقارن بينها. تحتاج الطبيعة إلى كل الحالات المزاجية المختلفة. في وقت السلم، تمتلئ السجون بأشخاص

نصفهم بأنهم ذوو حالات مزاجية عنيفة، وكذلك بهؤلاء الذين لا يرون عواقب أفعالهم (أي الذين لا يستخدمون مقدم الفص الجبهي). وفي وقت الحرب، يصبح نفس هؤلاء الأشخاص، الذين قد يتسمون بالعدوانية ولا يرون أبعد من خطوة واحدة أمامهم، أبطالاً ونقدرهم ونعجب بهم.

وأحياناً نشعر بفرق بيننا وبين باقي أفراد أسرتنا. وفي ندواتي أطرح هذا السؤال: "من هنا له أكثر من طفل؟".

يرفع عدد من الناس أيديهم، ثم أسأل: "هل هم متماثلون في طباعهم؟".

فيهز الجميع تقريباً رءوسهم بالنفي. نحن نولد بحالات مزاجية مختلفة.

ماذا يحدث إذا ولدت حاد الطباع في أسرة جميع أفرادها يتسمون بالهدوء؟ ماذا سيكون دورك في الأسرة؟ قد تسمع عبارات مثل: "إنك عدواني بدرجة كبيرة. لماذا تتصرف بهذه الطريقة المتنمرة؟ أنت غير حساس على الإطلاق". في هذه الحالة ستأخذ دور البطة السوداء.

وماذا لو حدث العكس وولدت هادئاً في أسرة جميع أفرادها يتسمون بالحدة والعدوانية؟ هنا ستسمع عبارات مثل: "أنت حساس أكثر من اللازم. ألا تستطيع أبداً الدفاع عن نفسك؟ يا لك من جبان".

حسناً، أنت ترى الآن كيف أن الحالات المزاجية أمر في غاية الأهمية. إن الأبحاث تظهر أن الحالة المزاجية عامل مهم ومؤثر في الشعور بالعداوة. والآن دعنا نطبق ما تعلمناه عن الحالات المزاجية على "التوجهات العقلية" أو الطريقة التي يتأسس عليها الشخص ذهنياً. لكل منا توجه أساسي في التفكير، أو الإدراك، أو الشعور (الجانب الحسي). وتعتبر هذه طريقة بسيطة لتفسير الوظائف الذهنية بالتطبيق على الحالة المزاجية.

التوجه العقلي	الجانب الإيجابي	الجانب المظلم	أمثلة إيجابية
تأملي/فكري	يرى الصورة الكبرى أفضل للجميع	متعطش للقوة أفضل لي	كابتن كيت جينواي
إدراكي	الفهم التكيف	التحقير الغرور	سيفن أوف ناين
شعوري/حسي	عاطفي منتبه	يسيء جسدياً يسيء عاطفياً	ورف ذي كلينجون

استخدمت شخصيات من حلقات "ستار تريك" والمسلسلات المتعلقة بها بدلاً من استخدام أشخاص حقيقيين. يمكن رؤية هؤلاء الأشخاص في أفلام الحركة إذا أردت دراسة حالتهم المزاجية بدرجة أكبر.

والتوجه العقلي هو المعالج الذهني الأساسي. لكل شخص معالج ثديي (شعوري/حسي)، ومعالج منطقي (إدراكي)، ومقدم الفص الجبهي (معالج فكري أو تأملي). والمسألة ببساطة هي أن المعالج الذهني هو ما يحركها جميعاً، ولذلك فهو يعتبر المحرك الأساسي.

فالشخص ذو التوجه العقلي الجسدي قد يكون له القدرة على التفكير وعلى تأمل الصورة الأكبر، ولكنه يشعر بالارتياح أكثر على المستوى الشعوري/الحسي. فهذا الشخص يستدل على الأشياء من اللمس والمشاعر الصِرفة. رأيت موقفاً دار بين رجل رزين ذي توجه إدراكي وامرأة ذات توجه شعوري. كنت أعرف أنه معجب بها، وطلبت هي منه أن يذهبا لتناول القهوة سوياً. أجاب هو برزانة وبصوت رتيب قائلاً: "حسناً"، فوقفت فوراً وقالت: "إذا كنت لا ترغب في ذلك فعلاً، فعليك أن تقول: لا".

اندهش وأظهر بعض المشاعر ثم قال: "لا، بل أريد فعلاً أن أذهب!". رأت طفلاً صغيراً في عينيه، فابتسمت ثم قالت: "حسناً". لقد قامت بقراءة الرسائل غير الشفوية؛ في حين أنه كان موجهاً نحو التواصل الإدراكي القائم على الكلام. لم تفهم رزانته وتحفظه في إظهار مشاعره وظنت أنهما عدم اهتمام، بينما كان مهتماً جداً بها في الحقيقة، وانتهى الموقف وقد تعلم كل منهما الكثير من الآخر.

ويعتبر اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط أحد الاضطرابات المكنة للحالة المزاجية الموجهة حسياً. فالأشخاص المصابون بهذه الحالة قد لا يفكرون في جمل كاملة وقد لا يتحلون بالإدراك لدرجة كبيرة. فحالتهم المزاجية مذبذبة بشكل كبير وتتشوش بأي حركة وأي صوت. وتشير التقديرات إلى أن أكثر من ٣٠٪ من الأطفال المصابين بهذه الحالة يتخلصون منها في مرحلة المراهقة. وقد لا يكون ذلك صحيحاً تماماً. قد يكون الأمر أن مقدم الفص الجبهي بدأ يعمل لديهم في تلك المرحلة وأصبح لديهم الوعي الموقفي، وهو ما أشرنا إليه من قبل. عندئذٍ يستطيعون مراقبة المعالج الثديي ويسيطرون على تلك الحالة المزاجية ويمنعونها من التذبذب والتشوش.

والمرأة ذات التوجه الإدراكي تعتبر ذات توجه منطقي، وأقوى استدلالاتها تأتي من المنطق (مثلاً، العلم والتكنولوجيا). ربما تستطيع أن ترى الصورة الأكبر للأشياء، ولكنها لا تستمتع بأن تكون في موقع المسئولية. قد تكون قادرة على فهم مشاعر الآخرين، ولكنها تحاول أن تحافظ على خصوصية مشاعرها. والهوس يجعل الشخص ذا توجه إدراكي بشكل مفرط. وعندما تكون المرأة مصابة بالهوس، يكون لها أفكار متدفقة بسرعة، ولا يعمل لديها مقدم الفص الجبهي بكل كفاءته (إذا كان يعمل أصلاً)، ولا تكون على اتصال بمشاعرها. ولكي تخرج من حالة الهوس، عليها أن تصبح على اتصال بمشاعرها، وأن ترى الصورة الأكبر لما يحدث.

أما المرأة ذات التوجه الفكري فربما تكون قد توصلت لاستخدام مقدم الفص الجبهي في سن مبكرة. وتسمي الطبيبة النفسية والمؤلفة أليس ميلر هؤلاء بالأطفال الموهوبين في الصغر، لأنه يبدو أن لديهم وعياً موضوعياً في سن صغيرة. ومثل هذه المرأة هي من تحول دون وقوع المشكلات، ومن تقرب بين الناس وتسوي ما بينهم من خلافات، وتحاول إصلاح أي تفكك بالأسرة. أما إذا أصبحت هذه المرأة فاسدة، يمكنها التفكير في طرق مبدعة لتحريف الصورة الأكبر وتشويه صورة الآخرين. يمكنها أن تدفع الآخرين للسقوط، والشخص الذي يسقط قد لا تكون لديه أدنى فكرة عما حدث. وسواء كانت في الجانب الإيجابي أو الجانب المظلم، فإن لديها وعياً موقفياً. في الجانب المظلم، نجد هذه هي المرأة التي تنهمك في القيل والقال عنك من وراء ظهرك وتجعل كل من تحدثه يقسم لها أن يجعل هذا الكلام سراً. قد تجعلك تبدو "أسوأ إنسان" ثم تدعي أمام الآخرين أنها متعاطفة معك. ولكن عندما تأتي الترقية، تحصل عليها هي رغم أنك كنت تعرف أنك تستحقها أكثر منها. وهي من يفعل نفس الشيء في حياتك الخاصة؛ فقد تشوه صورتك أمام أصدقائك سراً، وتكون لطيفة جداً معك. قد تعامل المرأة كالملاك وتصنع لها تمثالاً أمام زوجها، بينما هي تخطط طوال الوقت للتفريق بينهما. أما في الجانب الحسن، مع التربية السليمة الأخلاقية، يمكن أن تكون قدوة وقائدة ممتازة ذات بعد نظر ومقصد حسن.

الجوانب الحسنة التي تتعرض للإتلاف

الإتلاف هو ضرر يلحق بالشخص. والجوانب الحسنة هي السمات أو الصفات الإيجابية الجيدة. نحن نتحدث هنا إذن عن ضرر يحدث لجانب حسن في الإنسان. وأحد الأشياء التي تتلف الجوانب الحسنة في الإنسان هي الاعتداء عليه وإساءة معاملته. وقد يكون هذا الاعتداء جنسياً أو بدنياً أو شعورياً أو لفظياً أو قد يأتي في شكل إهمال. وإذا تعرضت المرأة لمثل هذا الإتلاف، فإن هذا يؤدي بها

إلى التصرف بطرق تجعل منها "امرأة سيئة الطباع" في نظر الآخرين. ومن الصور الشهيرة لذلك الاعتداء هو تعرض المرأة للاغتصاب.

كيمياء المخ

يمكن أن تساعد المعرفة البسيطة بكيمياء المخ في فهمنا للأسباب التي تجعل المرأة سيئة الطبع. قد تكون هناك أسباب فسيولوجية (كيميائية) حقيقية تؤدي لسوء الطبع، فليس هناك سوء طبع بدون أسباب. على سبيل المثال، تظهر الأبحاث أن نقص السيروتونين serotonin في المخ يمكن أن يصيب الإنسان بالاكتئاب أو يجعله ذا نزعة عدائية. وفي حالة الاضطراب الوجداني الموسمي، يمكن أن يؤدي نقص السيروتونين إلى أن يصبح المريض أثناء فصل الشتاء أكثر توتراً مما يكون عليه في فصل الصيف. فإذا كنت تبحث عن الصورة الأكبر، يمكنك أن تدرك أن ذلك الشخص يعاني بعض المشكلات في فصل الشتاء. ولكن ما الذي يسبب نقص السيروتونين؟

أظهرت الأبحاث أنه عندما تتعرض حدقة العين لضوء الشمس، تعطي إشارة للمخ ليبدأ في تصنيع السيروتونين. وبعد غروب الشمس، يتحول المخ لإنتاج الميلاتونين melatonin، وهو الهرمون الذي يوجد في جسم الدببة أثناء البيات الشتوي. ففي أثناء الشتاء، ولأن فترة النهار تكون أقصر، بعض الناس لا يحصلون على القدر الكافي من السيروتونين. وهؤلاء يقضون أوقاتاً سيئة أثناء فصل الشتاء، وهم في تلك الفترة يواجهون أعنف خلافاتهم الزوجية، وتكثر مجادلاتهم ويتسمون بالعدائية. ويكون الشتاء هو الفصل الذي يفقدون فيه وظائفهم. ما العلاج إذن؟ قد يبدو العلاج غريباً، ولكن إذا قاموا بتعريض أنفسهم لضوء معين له نفس ألوان الطيف الموجودة في ضوء الشمس، فسيكونون على ما يرام. إن ما يعانون منه هو اكتئاب فسيولوجي وليس اكتئاباً نفسياً.

وهناك آخرون يعانون من اكتئاب فسيولوجي يستمر في الأسرة كلها. وقد يكونون بحاجة لفيتامين يحتوي على السيروتونين، مثل بروزاك Prozac، أو باكسيل Paxil، أو زولوفت Zoloft. وأنا أُسمي هذه الفيتامينات بفيتامينات السيروتونين لأنها ليست كالعقاقير القديمة. فهي ليست عقاقير مسكنة أو مخدرة.

وعادة ما يكون نقص السيروتونين هو سبب الاكتئاب الفسيولوجي. ولكن هناك حالة عدم اتزان كيميائي أخرى لا تزال غير مفهومة بشكل سليم في مجتمعنا. وهذه الحالة من اختلال التوازن الكيميائي يمكن أن تجعل الأشخاص مشاكسين أو سيئي الطبع أو مكتئبين. وبما أنني أتحدث في هذا الكتاب عن سوء الطبع، سأركز على هذا الجزء.

يعاني أشخاص كثيرون من الاضطراب ثنائي القطب، وعادة ما يسمى بالاكتئاب الهوسي. من المهم جداً أن تتعرف على هذا الاختلال الكيميائي إذا أردت فعلاً التعامل مع النساء سيئات الطباع، وذلك لأنه يوجد الكثير من النساء والرجال الذين يعانون هذه المشكلة. كثيرون منهم يمارسون حياتهم بشكل جيد إلى حد ما، ويمكن أن نقول إنهم يعانون من حالة "خفيفة" من الاضطراب ثنائي القطب. من المؤكد أنك قد التقيت بامرأة تعاني الاضطراب ثنائي القطب، وربما تكون قادراً على التعامل معها؛ فلا يتعين عليك أن تكون طبيباً نفسياً حتى تستطيع تفهمها.

والاضطراب ثنائي القطب هو مشكلة كيميائية ووراثية. قد يكون الشخص سوياً من الناحية النفسية، ويجعله هذا الاضطراب يبدو مجنوناً (ينتابه غضب عارم، أو نشاط زائد). ولا يفهم معظم الناس هذا الاضطراب، بما فيهم المصابون به. وحتى المعالجون والأطباء النفسيون وعلماء النفس والأخصائيون الاجتماعيون، جميعهم لا يفهمونه تماماً. إنهم يفهمونه بدرجة تمكنهم من القيام بأعمالهم، ولكن هناك الكثير الذي يمكنهم معرفته. ويلقى كثيرون من الأشخاص المصابين

بالاضطراب ثنائي القطب نقداً لاذعاً من الآخرين؛ فنحن نعتقد أنهم أشخاص ذوو إرادة ضعيفة. نحن متأخرون بحوالي عشرين عاماً عما ينبغي أن نكون عليه لعلاجه وثلاثين عاماً على أن نعرف الطريقة الصحيحة للتجاوب مع الأشخاص المصابين به.

أؤمن أن هناك مزاجاً ثنائي القطب، وعندما يخرج هذا المزاج عن السيطرة، نطلق عليه الاضطراب ثنائي القطب. وقد يكون المصابون بهذا الاضطراب أشخاصاً مثابرين لا يعرفون الكلل في العمل. وهم يحبون أن يكونوا مشغولين باستمرار. ومن الممكن أن يكونوا مثاراً للإعجاب. وعادة ما يكونون في غاية الذكاء. يمكنهم ملاحظة التفاصيل. ومن الممكن أن يكونوا مبدعين جداً. قد يفكرون أسرع ست مرات من الآخرين، وينفد صبرهم مع من لا يفكرون أو لا يتكلمون بنفس سرعتهم. قد يكونون ظرفاء وساحرين ويتمتعون بخفة الظل. يميلون للصدق، وقد يكونون ممتعين جداً.

وعلى الجانب الآخر، قد يغضبون بشدة. وهو غضب هوسي، ويصاحبه اهتياج شديد. وفي حالات الغضب الهوسي هذه، لا يزالون يفكرون أسرع منك ست مرات، ويمكنهم أن يقولوا أشياء تمزق قلبك. وفي أثناء هذه الحالة من الهوس والهياج، يكون ضميرهم عند الباب الخلفي للعقل. يتكلمون بسرعة ويشعرون بأنهم تحت ضغوط شديدة تجبرهم على الاستمرار في الكلام. سيخبرونك بأشياء لا تريد معرفتها، وأشياء قد توقعهم في المشكلات. وأثناء حالة الهوس والهياج التي تنتابهم، يفعل هؤلاء الأشخاص أشياء تحطم حياتهم. يستنزفون كروت ائتمانهم أو يغامرون بمدخرات حياتهم. وبعد أن تزول فترة الهوس والاهتياج، تعود ضمائرهم إليهم ويشعرون بالندم. وهم لا ينامون كثيراً في مرحلة الهوس والهياج، وتصبح حالتهم المزاجية في حالة تغير مستمرة، وتتسارع أفكارهم. لا يكونون على اتصال بمشاعرهم، وتقل قدرات مقدم الفص الجبهي أو لا تعمل على الإطلاق. لا يرون عواقب أفعالهم، ولا يرون الصورة الأكبر. قد يبدون متقدي الذكاء في التعامل مع

تفاصيل الأشياء، ولكنهم لا يستطيعون الحكم على الأمور (الحكم على الأمور يعتبر من وظائف مقدم الفص الجبهي). قد لا يستطيعون إيقاف شعورهم بالغضب. إذا جعلتهم يلكمون وسادة التدرب على الملاكمة للتخلص من الغضب، فسيظلون يلكمونها للأسبوع التالي ولن يتخلصوا من الغضب.

ما الذي يمكن عمله من أجلهم؟ حسناً، قبل أن يأخذ مرضى السكر الأنسولين، كان العامة يخافون منهم؛ فمريض السكر الذي كان يتعرض لنوبة من انخفاض السكر في الدم، كانت حالته تسوء جداً، وقد تنتابه "نوبات" من الهياج.

وتعتبر الأدوية المثبتة أو المهدئة للحالة المزاجية بمثابة "الأنسولين" بالنسبة للمصابين بالاضطراب ثنائي القطب. وهناك أنواع عديدة من هذه الأدوية، وهي تحقق نتيجة جيدة في معظم الحالات. وبعض الأشخاص لا يستجيبون تماماً للأدوية الموجودة حالياً، بنفس الطريقة التي لا يستجيب بها بعض مرضى السكر للأنسولين بشكل تام.

إن السر في التحكم في مرض السكر هو النظام الغذائي الجيد، وكذلك السر في التحكم في الاضطراب ثنائي القطب هو الحصول على قدر كافٍ من النوم. فالمصابون بالاضطراب ثنائي القطب يصبحون سيئي الطبع لأنهم لا يحصلون على قدر كافٍ من النوم. والاضطراب ثنائي القطب لا يعتبر مرضاً نفسياً بقدر ما يعتبر سبباً لحرمان الشخص من النوم. أي شخص طبيعي يتوقف عن النوم قد يصبح مع الوقت مختلاً نفسياً بدرجة ما. وأي شخص لا يحصل على قدر كافٍ من النوم قد يصبح سريع الإثارة والتوتر وسيئ الطبع. أضف إلى ذلك التغيرات المزاجية والأفكار المتسارعة وسيكون لديك توليفة من أعراض سوء الطبع. وفي حالة المرأة التي تعاني الاضطراب ثنائي القطب، سوف تعاني في بعض الأحيان من توتر وضغوط إضافية بسبب تأثير الهرمونات. فكر في ذلك. دعنا نفترض أنه في أحد الأيام كانت هناك امرأة تعاني من كل ما يلي:

١. حرمان من النوم

٢. عدم توازن كيميائي سبب أفكاراً متسارعة، وتغيرات في الحالة الانفعالية، وتسبب في جعل المخ متصلاً مباشرة باللسان

٣. مقدم الفص الجبهي لا يعمل، وبالتالي فتقديرها للأمور وحكمها على الأشياء غير سديد وليس لديها نظام للترشيح (تظهر الأبحاث، باستخدام المسح بالأشعة المقطعية للمخ بانبعاث البوزيترون PET، وجود نشاط قليل في مقدم الفص الجبهي عندما يكون الشخص مصاباً بالهوس)

٤. متلازمة توتر ما قبل الدورة الشهرية PMS، بما فيها احتجاز الماء

هل يمكن أن نرى أي شخص يعاني من كل ما سبق ويمر يومه بدون أن يفتك بشخص ما؟ معظم النساء سوف يفهمن ذلك، وستتفهم المرأة الموقف إذا ما رأت امرأة أخرى تعاني من تلك الأعراض. أما معظم الرجال فقد لا يفهمون، وقد يرون أنها امرأة سيئة ويحكمون عليها على أساس ذلك. وبعض النساء قد يعتقدن أن المرأة التي تعاني من هذه الأعراض تبالغ وأنه يجب عليها أن تكون قادرة على التحكم في نفسها أكثر من ذلك (نتيجة لعدم إدراكهن للعوامل التي تتعلق بالاضطراب ثنائي القطب). حتى المرأة التي تعاني هذه الأعراض قد تلاحظ هي نفسها حدتها وتعتقد أن من الواجب عليها أن تكون قادرة على السيطرة عليها. ولكنها لا تستطيع. وأنا أقول "لا تستطيع" وأعني ذلك بالفعل.

فكلمة "لا تستطيع" تغير الأمور كما ترى. وهذا يعني أن عليك ألا تأخذ بشكل شخصي كل تلك الأشياء السيئة التي قالتها بينما كان مخها متصلاً بلسانها، مهما كانت تلك الأشياء لاذعة ومفجعة وغير معقولة (ولكنك بأي حال قد تأخذها بشكل شخصي). وهذا يعني أيضاً أنه يجب أن تكون هي قادرة على أن تسامح نفسها على انفعالها الشديد بشكل لم تستطع التحكم فيه (ولكن إذا

أدركت ذلك، فعليها أن تعرف أنها بحاجة لمهدئ أو مثبت للحالة الانفعالية). أعتقد أن الأشخاص المصابين بالاضطراب ثنائي القطب الخفيف يمكن الوثوق بهم في أنهم سيتعاطون هذه المهدئات عند اللزوم. وتناول هذه الأدوية لا يؤدي إلى إدمانها، وبعضها في الحقيقة عبارة عن مستخلصات طبيعية وليس مواد مخلقة. أما الذي يعاني من حالة الهوس الحادة (مقارنة بالحالات المتوسطة والخفيفة)، فلا يستطيع الحكم الجيد على الأمور ويجب أن يعتمد على الآخرين لتذكيره بتناول الدواء. وبالطبع، من المحتمل في هذه الحالة أن تقاوم المرأة المساعدة بسبب التوليفة الثلاثية التي تشعر بها عندما تكون في حالة الهوس، وهي الأنانية والتكبر والشعور بالأهمية. إذا كانت رئيستك في العمل أو زوجتك أو والدتك تظهر عليها هذه الأعراض، فقد يكون من المفيد قراءة كتاب Bipolar Disorder لفرانسيس مارك مونديمور، أو على الأقل الاطلاع على الكتيب الذي وضعته تحت عنوان Bipolar على الموقع jaycarter.net.

وقد تجد في هذه المرأة الكثير من الصفات التي تعوض وتوازن الجانب الآخر؛ فهي يمكن أن تكون عاطفية وودودة. ويمكن أن تكون مؤثرة وذات كفاءة. قد تنجز عمل خمسة أيام في يوم واحد، وفي أوقات أخرى، قد تستغرق خمسة أيام لتؤدي عمل يوم واحد. يمكن أن تكون شخصية ممتعة جداً، فهي مغامرة، وقد تجعلك تقوم بأشياء ليست من عادتك (ولكنك تسعد لأنك قد فعلتها). قد يكون من المهم أن تذهب هذه المرأة للعلاج من التغيرات في الحالة المزاجية وثورات الغضب الجنوني والأفكار المتسارعة والحرمان من النوم. وقد يكون علاجها على الأرجح عن طريق المهدئات. ويمكن أن تساعدها على الخضوع للعلاج، وذلك لأن مقدم الفص الجبهي لعقلك قد يكون يعمل بكفاءة في معظم الأوقات، بينما لا يعمل مقدم الفص الجبهي لها أحياناً.

إذا كانت رئيستك في العمل أو زميلة لك، فتأكد دائماً أنه عليك ألا تأخذ الأشياء التي تقولها في حالات غضبها الجنوني بشكل شخصي. إذا حاولت،

فستستطيع أن تعرف بالتحديد هل هي غاضبة منك بالفعل أم لا. عليك فقط أن تحاول البعد عنها حتى تهدأ، فهي تعاني من تقلب في الحالة المزاجية ولا علاقة لذلك بك. إذا تصورت غير ذلك، فقد تكون أنانياً. فهي ليست كالسمكة المنتفخة (المتنمرة)، رغم أن سلوكها قد يبدو مثلها في بعض الأوقات. إن مصدر سلوكها هو تغير كيميائي فقط، أما مصدر سلوك السمكة المنتفخة عادة ما يكون خللاً وتفككاً في الأسرة التي نشأت بها. وقد تشبه أيضاً السمكة المفلطحة (متقلبة المزاج)، في سلوكها في بعض الأحيان. وكل ما يحدث لها هو شيء مؤقت فقط.

بعد أن تصطدم بك، قد تعتذر لك في اليوم التالي. في الواقع إن لها ضميراً حياً بالفعل ومقدم الفص الجبهي يعمل لديها، ولكنهما يخفتان فحسب أثناء نوبات الهياج والهوس.

كنت أعرف امرأة تعاني من حالة متوسطة من الاضطراب ثنائي القطب، وكانت تدير عملاً خاصاً بها ويعمل لديها عدد كبير من الموظفين. كانت قد أخبرت الجميع ألا يأتوا لمكتبها وقت الصباح، لأنها عادة ما تكون في حالة مزاجية سيئة في ذلك الوقت. ولكن كانت الضرورة تحتم على البعض الذهاب إلى مكتبها في الصباح، وكان هؤلاء هم تعساء الحظ بالفعل. كانت تنفعل وتصيح في وجه أحدهم إذا طلب منها إجازة مثلاً، فيخرج وهو يجر أذيال الخيبة. وفي فترة الظهيرة، كانت تبتهج وتتحسن حالتها، وفي مرات كثيرة تطلب الأشخاص الذين انفعلت عليهم وتوافق لهم على الإجازة. ففي تلك الفترة، كان مقدم الفص الجبهي لديها يعمل بشكل جيد، وكانت تستطيع التفكير بأفق أكثر اتساعاً. كانت تعيش حالات انفعالية سعيدة معظم أوقات العام (إلا أوقات الصباح)، ولكن قد تعاني حالات سيئة في شهري يناير وفبراير، وكان هذا هو الوقت الوحيد الذي قد تتعاطى فيه أدوية. جلس طبيبها النفسي معها هي وزوجها، وتوصلوا لخطة تأخذ بمقتضاها، إذا أوصى لها الطبيب بذلك، الأدوية في هذين الشهرين فقط على الأقل. ومن وقتها أحب الجميع شهري يناير وفبراير؛ فقد كانت تصبح هادئة ولطيفة عندما تتعاطى

العلاج، وكانت تنعم بالنوم اثنتي عشرة ساعة يومياً، حتى إنها أحياناً كانت لا تذهب للعمل، ولذلك لا تصطدم بأي شخص. كان زوجها وموظفوها يأخذون هدنة من انفعالاتها الشديدة وإيقاع شخصيتها السريع. ولكنها لم تُعجب بذلك، وكانت تشكو أن الدواء يبطئ من إيقاع حياتها المعتاد. والحقيقة هي أن الدواء قد أبطأ من إيقاع حياتها بالفعل، ولكن إلى الحد الذي يجعلها إنسانة طبيعية مثلنا جميعاً. وذكرت أنه قد أثر على قدراتها الإبداعية. ربما كان ذلك صحيحاً، ولكنه منعها من أن تحطم حياتها في فترة الشهرين. وبعد شهرين من العلاج، تعود إلى العمل ويستعد زوجها وتستعد هي للعشرة أشهر التالية التي ستنتابها فيها حالة الهوس والاهتياج ولكن بشكل معتدل.

معظم الناس يعرفون شخصاً يعاني بعض أو كل هذه الصفات، وها أنت الآن قد عرفت سبب ذلك. خلل كيميائي.

فما الذي يمكنك فعله حيال ذلك؟ أي مما يلي بأي ترتيب:

- كن متعاطفاً معها حتى وهي غاضبة وتكيل لك الطعنات بلسانها (يمكنك عمل ذلك فقط إذا لم تأخذ الأمور بشكل شخصي).
- أظهر لها حبك، فهي تتجاوب مع الألفة.
- تجنبها في حالات غضبها الجنوني (فسوف تمر هذه الحالة).
- لا تدعها تتمادَ وتتمادَ في حالات غضبها الجنوني؛ فهي لا يمكنها أن تتوقف. أطلق دعابة أو غير الموضوع.
- ذكرها بالصورة الأكبر (وجّهها لتستخدم مقدم الفص الجبهي).
- اجعلها تضحك، فقد تستجيب لخفة الظل. إن الدعابة تُلطف الأمور، وترجع الأشياء لمنظورها الصحيح (المنظور يأتي من استخدام مقدم الفص الجبهي).

عليك أن تجد العصا

هناك قصة قديمة عن معلم وتلميذه. ذهب التلميذ لمنزل المعلم ذات يوم ودعاه المعلم للدخول. جلس وأمامه على المائدة فنجان من الشاي، ثم أخرج المعلم عصا غليظة من تحت المائدة وقال: "هذا هو درس اليوم: إذا شربت فنجان الشاي، فسأضربك بهذه العصا، وإذا لم تشرب فنجان الشاي، فسأضربك أيضاً بهذه العصا".

لا يمكن حل هذه المشكلة عن طريق المعالج المنطقي. إن المنطق يقول أشياء مثل: "حسناً، سأشرب الشاي وأستمتع به مادمت سأضرب بأي حال". ويقول آخرون: "سأفرغ الشاي [وعندئذٍ سيضرب]". أو: "سألقي به في وجه المعلم. فمادام سيضربني، فسأنال منه أنا أيضاً".

وهذه ليست مشكلة منطقية، بل إنها مشكلة موقفية. إن الصورة الأكبر هي التي يجب حلها؛ فالمشكلة لا تتعلق بالشاي، أتفهم؟

حسناً، يقول بعض الأشخاص إنهم سيغادرون المكان، وهذا يدل على أنهم ربما يستخدمون مقدم الفص الجبهي ويغيرون الموقف. ولكن من الجائز أنهم سيغادرون المكان فقط لأنهم قد اكتشفوا أنهم سيضربون بالعصا على أي حال. قالت امرأة ذات توجه منطقي ثديي إنها ستقول للمعلم: "إذا اقتربت مني هذه العصا، فسوف أضربك بحيث أجعلك تصرخ بأعلى صوتك".

كل هذه الإجابات مثيرة للاهتمام، ولكن أفضل إجابة هي أن تأخذ العصا بعيداً. بإبعاد العصا، يمكنك تغيير العلاقة بينك وبين المعلم، ولكنكما ستظلان متصلين.

إن المعلم ينشئ معضلة مزدوجة؛ مأزق يبدو أن الشخص فيه لا يستطيع الفوز بغض النظر عما يفعله. إننا نشعر بأسوأ مشاعر عندما نقع في معضلة مزدوجة؛ فهناك دائماً شعور سلبي يلازم هذا الموقف. ثق بذلك الشعور؛ فهو يحاول أن

يخبرك أن هناك خطأ ما. والآن ركز جيداً في هذا الجزء. هذا الجزء الصغير سيوفر عليك مثل هذا الأسى في حياتك، ويستحق أن تدرسه لساعات أو لأيام. أطلب منك عدة دقائق فقط، وسأعرضه عليك بتبسيط واختصار. هذا الجزء الصغير سيجعلك تقتنع أن هذا الكتاب يستحق المبلغ الذي دفعته فيه أياً كان قدره، وكذلك الوقت القليل الذي أمضيته في قراءته. ما أحاول قوله هو: هذا الجزء في غاية الأهمية!

الخطوة ١. استشعر الإحساس بالغضب. إن الإحساس بالغضب الذي تشعر به وأنت في موقف يبدو أن تأثيراته سيئة بغض النظر عما تقوم به هو إحساس مهم. إنه يحاول أن يخبرك بشيء ما. إنه يحاول أن يخبرك بما تعرفه فعلاً. إنه يحاول أن يخبرك أنك في مأزق مزدوج بالغ الصعوبة.

الخطوة ٢. عندما تدرك أنك في مأزق مزوج، لا تحاول أن تفهمه للحظة. خذ نفساً عميقاً، وأوقف عقلك عن التسارع، وانظر إلى هذا المأزق وحسب، (تأمله، أو انظر إليه، أو أياً ما تريد أن تقول). اسمح لنفسك بأن تشعر به. كيف تشعر به؟ دون على الورق الخيارات المتاحة أمامك في اعتقادك. بعد ذلك انظر إلى كل تلك الخيارات. لا تفكر فيها، فقط انظر إليها. أترى أي شيء؟ إذا لم ترَ شيئاً، فنحن بحاجة لأن نجعلك أكبر من ذلك الموقف.

تخيل للحظة أنك كيان فائق تطير في الفضاء وتصادف أنك مررت فوق هذا الكوكب ورأيت بلايين البشر الذين يعيشون فوقه. افترض أنك أردت أن تلاحظ واحداً فقط من هؤلاء الناس، وحدث أن اخترت لذلك هذا الشخص الذي يقرأ هذا الكتاب الآن. سوف تنظر إلى اللحظة الحالية لهذا الشخص، واضعاً في اعتبارك امتداد حياته، ماضيه والمستقبل المنتظر له. ماذا ترى؟ ما النصيحة التي ستقدمها لهذا الشخص؟ إذا كان هذا الشخص في مأزق مزدوج، فما هي العصا؟

كنت أعرف امرأة ميسورة الحال وكان لها أخت تعيش في الجانب الآخر من المدينة مع أطفالها الثلاثة، بعد أن تخلى عنها زوجها. كانت أختها تذكرها دائماً قائلة: "لم تحبني أمي بقدر ما أحبتك، ولذلك لم أفلح في حياتي مثلك. لديك كل هذه الثروة، فلن يضرك أي شيء إذا قمت بمساعدتي". كان هذا يضع هذه المرأة في مأزق. لم تكن ترغب في أن تجعل أختها تتمادى في تلك التصرفات، (ولكنها فعلت ذلك معها بالفعل في بعض الأحيان)، وكذلك لم تكن تريد أن تتخلى عنها. كان ما تقوله الأخت عن والدتهما صحيحاً. ذات مرة قالت الأخت: "أريد أن أسافر لقضاء إجازة. أنت تسافرين طوال الوقت. لماذا لا تساعديني على السفر إلى هاواي"، فرفضت المرأة. ثم قالت أختها: "إذا لم تستطيعي عمل ذلك من أجلي وأنت تملكين كل هذه الأموال، فلا تبالي وتزعجي نفسك وتأتي هنا مرة أخرى. عليك أن تختاري". لقد كانت تحب أطفال أختها، وكانت تؤثر عليهم تأثيراً إيجابياً، ولا تريد أن تترك ذلك. لقد كانت الأم البديلة لأختها منذ أن رفضتها أمها، إذاً ما الذي ينبغي أن تفعله؟ ماذا كانت العصا في هذه الحالة؟ أهي العلاقة المختلة بينهما بسبب تفكك الأسرة؟ ليكن، ولكن ماذا بالتحديد؟ استغلال الأطفال للضغط عليها؟ ليكن، ولكن ماذا بالتحديد؟ لعب دور الأم لها؟ ليكن، ولكن ماذا بالتحديد؟ العصا دائماً هي شيء يمكننا أن نتعامل معه. إنها ليست العلاقة المختلة بينهما، ولا ما نتج عنها. العصا هنا هي الاختيار.

الموضوع بسيط، أليس كذلك؟ إذا لم تفهم، فتأكد أنك لم تستخدم مقدم الفص الجبهي. قالت المرأة لأختها: "لن أختار. أنت التي ستختارين. أتريدينني في حياتك أم لا؟". لقد عادت مسئولية الاختيار لتقع على عاتق الأخت التي لم تكن مسئولة لدرجة كبيرة؛ ولذلك لم تقم بالاختيار.

لم ننتهِ بعد، وقد حان الوقت الآن لتوضيح الموقف.

توضيح الموقف

قرر الحقائق. فقط قلها كما هي. هذه هي الحقيقة والحقيقة الكاملة. القاعدة هي: وأنت توضح الموقف لشخص ما، لا:

- تصدر أحكاماً عليه
- تنتقده
- تبدِ رأيك
- تحقر من شأنه
- تستخدم صفات
- تستخدم علامات الدهشة (شفوياً)
- تهاجم شخصيته
- تكن في موقف دفاعي
- تنعته بشيء
- تقم بإلقاء اللوم عليه
- تكن عدائياً
- تعارضه وترفضه
- تهدده
- تنبذه وتتخل عنه
- ترهبه
- تسيطر عليه
- تتحرك نحو حل المشكلة فوراً
- تستسلم للتفكير بشكل سيئ فيه أو في دوافعه الخفية

وعليك أن:

- تستخدم عبارات تبدأ بـ "أنا"، وليس عبارات تبدأ بـ "أنت" (على سبيل المثال: "أنا غاضب"، وليس: "أنت أغضبتني")
- تحاول الوصول لتقدم في فهم الموضوع، وليس لحل. لا تنشد الكمال
- تكون مباشراً ولكن لبقاً
- تلاحظ حالته المزاجية ومشاعره وعينيه وموقفه
- تطلب منه الاحترام
- تظهر له الاحترام
- تصغي إليه

كل هذا يتطلب الممارسة. ومن المحتمل ألا تفعل ذلك بشكل صحيح من أول مرة. إنها عملية مستمرة، ولا تتم في خطوة واحدة، وسوف تتحسن باستمرار في أدائه. إذا كنت مستعداً لكل ذلك، إذن حان الوقت لتوضيح الموقف. لذلك ستقول المرأة موضوع المثال السابق لأختها: "دعيني أفهم ذلك. تريدينني أن أدفع مصروفات رحلتك لهاواي. وإذا لم أفعل، فلن أراكِ بعد ذلك. وهذا يعني أنني لن أرى أختي التي تربت معي، ولا أولادك. وهذا سيؤذيني لأني أحبهم. وأظن أنهم يحبونني أيضاً، وأظن أنك أيضاً تحبينني. تشعرين أنني يجب عليّ أن أفعل ذلك لأني أمتلك مالاً كثيراً. وتشعرين أن أمنا فضلتني عليك، وهذا سبب آخر يجعلني أقوم بهذا. هل أصبت في فهم هذا الموقف؟".

ما قامت به هو أنها وجهت أختها لمقدم الفص الجبهي. وإذا نجحت في هذا، فسترى الأخت الصورة الأكبر وقد ينتهي الأمر هنا. أما إذا لم تنجح، فربما سيتعين على الأخت أن تتمادى في موقفها. وإذا تمادت في موقفها، فسيكون عليها أن تتمسك بمشاعرها: "أشعر بالحزن والخوف، وهناك شيء ما في هذا لا أرتاح له".

وإذا ظلت الأخت على موقفها هكذا، فعلى المرأة أن تخبرها أنها لا يمكنها التحدث معها الآن، فهي مستاءة لدرجة تمنعها من الكلام. عليها أن تتحدث معها فيما بعد. وهذا يعطي كلاً منهما الفرصة لتأمل الموقف. لاحظ أنه لم يكن هناك موقف، ثم أصبح هناك موقف الآن. الأخت صاحبة الموقف وتلقي به على المرأة. ليس الموضوع رحلة هاواي ولا يتعلق بأي مما يلي:

- استغلال الأخت
- عدم رؤية أطفال الأخت
- عدم تفضيل الأم للأخت
- كل ما فعلته المرأة للأخت
- ذنب المرأة
- شعور الأخت بالاستحقاق
- آلام الأخت
- آلام المرأة
- مسئولية المرأة
- عدم مسئولية الأخت

الأمر لا يتعلق بأي من ذلك! في هذه اللحظة، إنه الاختيار، بين إعطاء الأخت الفرصة للتمادي أو لا.

إذا نظرت لهذا المأزق وأنت متأثر بالظروف المحيطة به، فسيبدو أنه يتعلق بتلك الأشياء. وإذا اتخذت المرأة قراراً قائماً على الظروف، فسوف يستمر الموقف في التصعيد. أما إذا اتخذت قراراً موقفياً، فلن تتأثر بالظروف.

أحتاج لبعض الوقت هنا لأوضح الفرق بين القرارات التي تعتمد على الظروف والقرارات الموقفية. كان يمكن أن أختار كلمتين أخريين ولكني اخترت الظروف

والمَواقف لأشرح منظوراً في غاية الأهمية. لست متأكداً من أن هناك كلمات تعبر عن هذا المنظور بالضبط، لذلك سأستخدم هاتين الكلمتين لأعبر عن مقصدي.

أُعرّف الظرف بأنه حدث ما. وهو مثل الدليل العرضي، ولا يحتوي على الصورة الأكبر. فهو مجرد لقطة فوتوغرافية. إنه المحتوى. وأُعرّف الموقف بأنه الصورة الكبرى. إنه السياق الكلي.

إذا ذهبت لمنزل صديق وسألك إذا كنت تريد أن تشرب القهوة مثلاً، فقد يكون قرارك قراراً يعتمد على الظروف: "هل أريد قهوة الآن؟". ولكن إذا كانت لديك مشكلة صحية معينة ولديك تعليمات تقضي بأن تمتنع عن شرب المنبهات، فالقرار الآن ليس قراراً يعتمد على الظروف، ولكنه قرار موقفي: "هل أريد أن أدمر حياتي؟". إن شرب القهوة في هذه الحالة لا يعتبر مأزقاً مزدوجاً لمعظم الناس، أما لهذا الشخص الذي حذره الطبيب من شرب المنبهات فيعتبر كذلك. إن ماضي هذا الشخص به قرارات كثيرة اعتمدت على الظروف أضافت إلى نمط لا يمكن التحكم فيه من أنماط حياته.

والمرأة التي تشعر أنها محجوزة كرهينة عند أطفال أختها باستغلال أختها لها، تواجه قراراً موقفياً. يمكنها ببساطة أن تقول: "حسناً، هذا هو المال، اذهبي إلى هاواي". هذا هو التعامل مع الموقف بشكل عرضي اعتماداً على الظروف، ولكن ما الذي يحدث للصورة الأكبر؟ الاستياء والاستغلال ومزيد من الشعور بالأسر ستكون كلها جزءاً من العلاقة القائمة.

دعنا نأخذ مثالاً صارخاً. لنقل إن هناك مجرماً سادياً اقتحم منزلك وطلب منك أن تقرر أياً من أفراد أسرتك يطلق الرصاص عليه أولاً. إذا اتخذت القرار العرضي المبني على الظرف، فبذلك توافق على المشاركة في الموقف الذي صنعه القاتل السادي. إنه الشخص المتحكم. أترى، الموقف موجود هناك بأي حال؛ فهذا القاتل السادي اقتحم منزلك. إذا قمت بالاختيار، تتورط في سياق الموقف. إنه

سيفعل ما يريده على أية حال. ولكن إذا لم تقم بالاختيار، لا تكون تحت تحكمه، وهو يريدك أن تكون تحت تحكمه، لذلك يمكنه إجبارك لتحمل المسئولية. لقد التقيت بعدد من القتلة الساديين، ورأيت أنهم إذا استطاعوا التحكم فيك، يفقدون احترامهم لك. وفرصتك الوحيدة للنجاة في موقف كهذا هي أن تجعله يحترمك. إذا توسلت طلباً للرحمة، فستموت. قد يقتلك على أي حال، ولكن ستكون مسئوليته. إن القتلة الساديين (وغيرهم من الناس)، لا يحبون تحمل مسئولية أفعالهم، لكن هذه قضية منفصلة. لا يهمنا هنا نفسية القاتل السادي. أنت بحاجة لأن تتخذ استجابة موقفية، لا تقوم على الظروف.

إذن، فلنعد إلى الأخت. إنها تحتفظ بالمرأة كرهينة وتبرر ذلك وتلومها عليه، فما الحل إذن؟! إن الظروف ليست في أهمية الموقف. إذا كنت ستبدأ في التعامل مع نساء سيئات الطبع، فقد تحتاج لاتخاذ قرارات موقفية، وليس عرضية، اعتماداً على الظروف.

بالنسبة لرجل يعمل لدى امرأة تكره الرجال، فإن الموقف هو المهم، وليست الظروف، مهما كانت. وعندما تتغاضى عن ترقيته مثلاً، ربما سيكون لديها بعض الأسباب المقنعة، فماذا إذن؟ لن تستقيم الأمور أبداً ما لم يغير الموقف ويعمل لدى شخص، رجلاً كان أو امرأة، لا يكره الرجال. لن يعرف أبداً قيمته، ما لم يتخذ هذا القرار الموقفي. فعادة ما يكون هناك وظائف أخرى ومديرون آخرون، إلا إذا كان هناك جوانب تعويضية أخرى في موقفه معها.

والمرأة التي تكون رئيستها في العمل امرأة تفضل الرجال تواجه موقفاً، وليس ظرفاً. عليها أن تقرر إذا كان هناك ما يعجبها في الوظيفة لدرجة تقنعها بالبقاء؛ فقد تكون هناك مزايا تعويضية أخرى.

قد يكون من الصعب تمييز الفرق بين القرار الموقفي والقرار العرضي، ومع ذلك ففي بعض الأحيان يكون القرار الموقفي هو القرار الذي سيُقرّبك أكثر من الموقف

الذي تفضله في الحياة. لكي تتخذ قراراً موقفياً، يجب أن ترى حقيقة الموقف وألا تأسرك الظروف. على سبيل المثال، المرأة التي تتعرض للضرب باستمرار من زوجها يكون هذا هو الموقف الذي تعيشه، ولكنها عرضياً أو من ناحية الظروف تحتاج لدخل لها ولأطفالها، ولا مكان لها للعيش إلا معه. القرار الموقفي بعيد المدى، أما القرار العرضي فهو للحظة الحالية. من فضلك لا تجعل الكلمات التي أستخدمها تشوشك، ولكن حاول أن ترى الصورة الأكبر التي أحاول توصيلها. الموقف محدد بنمط ثابت معين، أما الظرف فهو لقطة واحدة. إذا كنتُ متزوجاً من امرأة تعارض كل ما أفعل ولا تظهر أبداً أي عاطفة، فهذان نمطان يحددان موقفي. أما الظروف فيمكن أن تكون مثلاً: "لا نستطيع تحمل نفقات دراستك المسائية" (معارضة)، أو: "لا تلمسني، فقد طليت أظافري تواً" (لا عاطفة)، وقد تتغير هذه الظروف إلى: "لست مستعدة لاستقبال ضيوف اليوم" (معارضة)، أو: "لا تمسك يدي، فأنت تشوش انتباهي"، أو "كف عن ذلك، فأنا أشاهد الفيلم" (لا عاطفة). كما نرى، الظروف تتغير، ولكن يظل نمط الموقف كما هو.

إذا فهمت المسألة بشكل جيد، يمكنك تحديد النمط في أول مرة يحدث فيها. مثلاً عندما يقول لك أحد الأشخاص: "أعرف أننا التقينا تواً وأن هذا شيء محرج، ولكن هل يمكن أن تقرضني عشرة دولارات؟".

هل أعطيتك أمثلة كافية حتى الآن؟ حسناً، لم ننته بعد. أريد أن أعطيك شيئاً تحتفظ به معك لبقية حياتك. إنه أساس للتعامل مع معظم المواقف. وهو عملية مستمرة، وليس شيئاً ستصل إليه في خطوة واحدة. تابع من فضلك.

الحل الشامل

هل كنت تفضل أن أعطيك مجموعة كاملة من القوائم المحددة لتحفظها وبذلك تستطيع التعامل مع ظروفك بشكل متماسك؟ أو أن أعطيك شيئاً واحداً يكون بمثابة عملية سحرية واحدة تعمل في جميع الأوقات؟ إذا حصلت على هذه

العملية السحرية، فستستطيع تكوين قوائمك الخاصة، بشكل شخصي لك، ومعدة لتناسبك.

وهذه العملية السحرية هي عملية مضمونة لتجعلك تتفتح وتنتقل للمستوى التالي من الإدراك. إنها عملية بسيطة ولكن ربما لا تكون سهلة في كل وقت. هذه العملية تجعلك تستخدم مقدم الفص الجبهي بشكل أكبر وتجعلك واعياً أكثر وأكثر. إذا استخدمت هذه العملية، فسوف تزداد تحسناً كل يوم. إذن فهي ليست "نتيجة فورية"، ولكنها ستنجح مع الوقت. إنها عملية مضمونة، وسوف تستفيد منها ما هو أكثر من مجرد القدرة على حل ظرف لحظي معين.

عليك أن تتبعني للحظة فقط. قد يبدو هذا غير مترابط، ولكن كل الخيوط سوف تتجمع في النهاية. سوف أتحدث عن سحر الشخصية أو "الكاريزما". من المؤكد أنك قد رأيت سحر الشخصية في الآخرين (ليس سحر الشخصية المخادع ولكن السحر الحقيقي للشخصية). يبدو أن الشخص الذي يمتلك شخصية ساحرة يمكنه دائماً أن يتعامل مع الظروف. هذا الشخص يتصرف من منظور موقفي، ودائماً يرى الصورة الأكبر، ويمكن أن يواجه أكثر الظروف غرابة ويبدو أنه يتعامل معها. فكر في أي امرأة من النوعيات التي ناقشناها، وكذلك في أي امرأة تعاني من مشكلات كيميائية أو تعرضت للإساءة، وستجد أن الشخص الذي يمتلك سحر الشخصية يمكنه التعامل معها. وذلك ليس بسبب ما يعرفه، وإنما بسبب طبيعة وحقيقة شخصيته. أؤمن أن لكل منا سحراً خاصاً في شخصيته، وهذا السحر يكون لدينا ونحن أطفال، ثم نتعرض لصدمة ما، فنفقده. ولكننا في الحقيقة لا نفقده فعلاً أبداً؛ إنه يغطى فقط بالظروف. ليس الأمر أن بعض الناس يولدون "بها" والبعض الآخر لا. إذن ما سمات الشخص الذي يمتلك "الكاريزما" أو سحر الشخصية؟ إنني أعقد ندوات في جميع أنحاء الولايات المتحدة لمئات من الأشخاص، وبغض النظر عن المكان الذي أتواجد فيه، تكون الإجابات عن هذا السؤال واحدة. الشخص الذي يمتلك سحر الشخصية أو "الكاريزما" له السمات التالية:

- جذاب
- يصغي إليك
- يهتم بك (وليس يحاول أن يكون مثيراً للاهتمام)
- يجعلك تشعر أنك محبوب
- يبدي احترامه لك
- متحمس
- يحب ما يفعل
- متفائل
- خفيف الظل
- واثق بنفسه
- صادق ولكن بشكل لبق
- مباشر ولكن بشكل لبق أيضاً
- غير متكلف
- ليست له دوافع خفية
- ذو مظهر جذاب

إن التعامل مع النساء سيئات الطبع بكفاءة يتعلق "بالكينونة" وليس "بالأفعال". عندما كنت مديراً في شركة آي بي إم IBM، أتذكر شخصين كانا يعملان تحت رئاستي. كان أحدهما يمتلك كاريزما أو سحراً واضحاً في شخصيته، وكان الآخر هو الأفضل على الإطلاق في النواحي الفنية. كان الثاني يتوجه لموقع العميل ويصلح المشكلة وينصرف. كان يصلح عدداً من الأجهزة أكثر من أي شخص آخر، ولكن كانت تأتيني شكاوى منه أكثر من أي شخص آخر. لم تكن لديه مهارات في التعامل مع الناس. وكان الشخص الأول الذي يمتلك سحر الشخصية يعترف بأنه ليس بنفس الكفاءة في إصلاح الأجهزة، ولكن كان العملاء يحبونه، ولم أتلقَ ضده أي شكوى. كان يلقي التحية على العميل ويصغي إليه باهتمام

شديد ويحاول جاهداً إرضاءه. كان بارعاً للغاية في التواصل مع الناس. وعندما أتيح منصب إداري، تخيل من حصل عليه؟ الشخص البارع في التواصل مع الناس. إن الأمر اعتمد أكثر على من هو (الكينونة) وليس على ما يقوم به (الفعل). كان يصلح الأجهزة بما يفي بالغرض، ولكنه لم يكن متميزاً فوق العادة، وإنما كان متميزاً فوق العادة في التعامل مع الناس.

وهذا هو السبب في أن الشخص الذي يملك الكاريزما أو سحر الشخصية يمكنه أن يتعامل مع المرأة سيئة الطبع وغيرها من الناس.

والآن، لن أطلب منك أبداً أن تصبح شخصاً آخر، فلن يكون هذا أمراً جيداً. ولكني سأطلب منك أن تكون على حقيقتك، وأن تحسن من جوانبك وسماتك الإيجابية وتزيد عليها. هل التقيت من قبل بطفل أو طفلة ليس لديها كاريزما خاصة؟ كل الأطفال الذين التقيت بهم كانوا يمتلكون مثل هذه الكاريزما. إذن أنت تعرف أننا جميعاً نمتلكها، ولكنها كما يبدو تدفن داخلنا.

فكيف نستعيد ما بداخلنا من سحر في الشخصية ليساعدنا في التعامل مع النساء سيئات الطبع ومع المواقف المختلفة؟ حسناً. تريد الإجابة باختصار؟ نعم، بالطبع تريد ذلك. إذا أردت الاختصار، إذن فعليك أن تثق بي بعض الشيء، وإلا سأضطر لكتابة مائة صفحة أخرى لأوضح لماذا ينجح ذلك. إذن، إليك ما تريد:

دعنا نفترض أنك كنت تفكر ملياً في استخدام مقدم الفص الجبهي في أحد الأيام، وقررت أنك ستجعل من ضمن استراتيجيات حياتك المقبلة إظهار العاطفة والألفة والاعتراف بمشاعر الآخرين والإعجاب بهم بصدق مهما كانت الظروف.

كيف سيتجاوب الآخرون مع ذلك؟ حسناً، ماذا لو أظهر لك شخص ما العاطفة والمودة (صافحك، أو ربت على كتفك، أو ابتسم في وجهك... إلخ)؟ ماذا لو أقر أحد مشاعرك ورأيت أنه يهتم بها فعلاً؟ ماذا لو وجد ذلك الشخص فيك شيئاً مثيراً للإعجاب (شيئاً حقيقياً بداخلك)؟ ما الذي ستشعر به حينئذ؟ معظم

الناس سيقولون إن ذلك سيجعلهم يشعرون بمشاعر طيبة. هل ستميل لإيذاء شخص كهذا أو لجرح مشاعره؟ لا على الأرجح.

حسناً، هذا أمر جيد بالنسبة لك باعتبارك المتلقي، ولكن ماذا عمن يعطي هذه المشاعر؟ إذا قمت بذلك، فما نوع الشخص الذي ستكون عليه؟

١. ستكون شخصاً يحاول إظهار المودة والحب للآخرين.

٢. ستكون شخصاً يهتم بالآخرين (سيكون لزاماً عليك ذلك لتكتشف مشاعرهم).

٣. ستكون شخصاً يرى الجانب الخيّر في الناس (سيكون لزاماً عليك ذلك لتجد فيهم ما يثير إعجابك بهم).

إذا فعلت ما تشتمل عليه الخطوات ١، ٢، ٣ السابقة، فستكون مشغولاً لدرجة كبيرة لا يمكنك معها أن تقوم بأشياء أخرى يقوم بها الناس غير ذلك، مثل الحكم على الآخرين وانتقادهم وملاحظة عيوبهم وتجاهلهم، وغير ذلك. والجميل في ذلك هو أنه لن يستغرق منك وقتاً إضافياً؛ فأنت تقوم بشيء ما بالفعل، وكل ما في الأمر أنك ستقوم بذلك الآن بدلاً منه. فإذا تركنا أنفسنا نفعل ما فعلناه دائماً، فسنكرره مراراً وتكراراً فقط. إن تسجيلاتنا القديمة (أساليبنا القديمة) لا يتم مسحها، ولكن يمكننا التسجيل فوقها. إن أي استراتيجية تستخدم في وضعها مقدم الفص الجبهي سوف تطغى على كل شيء آخر تقريباً (بالرغم من أن ذلك لا يكون بإتقان في البداية). بالممارسة، نتحسن ونتحسن. إذن إليك استراتيجياتنا:

- حافظ على وعيك الموقفي.
- لا تأخذ الأمور بشكل شخصي.
- أظهر العاطفة والمودة.

- اعترف بالمشاعر.
- ابحث عن شيء يثير الإعجاب في الآخرين.

وهذه استراتيجيات، وليست قواعد. إذا فكرت فيها على أنها قواعد، إذن فأنت لا تستخدم في تفكيرك مقدم الفص الجبهي، ولكنك تستخدم المعالج المنطقي. عليك أن تجعل هذه الأشياء جزءاً من كيانك. الاستراتيجية هي شيء في خلفية عقلك طوال الوقت، وهي لذلك تعتمد على مقدم الفص الجبهي.

هل اتبعت نظاماً غذائياً من قبل؟ ربما كنت تنتظم جيداً لعدة أيام ثم تبدأ في المراوغة، وبعد ذلك تقول لنفسك: "لقد أفسدت الأمر، وسآكل بشراهة الآن". والسبب في ذلك هو أنك كنت تتعامل مع النظام الغذائي من خلال المعالج المنطقي وليس من خلال مقدم الفص الجبهي (أي كنت تتعامل معه عرضياً وليس موقفياً). في المعالج المنطقي، يكون كل شيء إما أبيض وإما أسود. كل شيء أو لا شيء على الإطلاق. أما مع معالج مقدم الفص الجبهي فيتحول كل شيء إلى غاية أو تصميم. إن الاستراتيجية تتفهم الموقف وتراقبه جيداً. ولذلك قد تقول: "حسناً، لقد تناولت الكعك، وما كان ينبغي أن أفعل ذلك"، ولكنك سوف تعود وترفع معنوياتك، وتتابع نظامك الغذائي. فإذا تناولت الكعك كل يوم، فستلاحظ ذلك، ثم تستخدم المعالج المنطقي لتعرف كيف تمتنع عن تناوله: "حسناً، إنني أقف عند محل الكعك لآخذ قهوتي كل يوم، ربما عليّ شراء القهوة من مكان آخر". وإلا ستأخذ المعالج الثديي لمحل الكعك يومياً، فيشم رائحتها، ويراها، ثم يقوم بشرائها ويتناولها. والمنطق عاجز في هذه الحالة لأن المعالج الثديي يتغلب على المنطق (واضح ذلك في هذه الحالة). ولذلك، كل ما سيفعله المنطق هو أنه سيشاهد المعالج الثديي وهو يكسر قواعد النظام الغذائي ثم ينتقده لفعل ذلك، أو يبرر تناول الكعك. إن مبدأ الأبيض والأسود للمنطق لا يفهم المعالج الثديي.

مثال آخر:

دعنا نفترض أنك طبقت الاستراتيجيات التي أعطيتها لك. والآن أنت في العمل تتحدث إلى بعض زملائك ثم تأتي المرأة المتنمرة وتخاطبك بحدة قائلة: "هل تلقيت رسالة البريد الإلكتروني التي أرسلتها لك وأوضحت لك فيها أن المشروع الذي نعمل عليه ملح للغاية؟". هذا التعليق ينطوي على كثير من التلميحات، مثل: "ها أنت ذا تقف وتتحاور مع زملائك ولديك عمل ملح وطارئ. أنت شخص غير مسئول، ولا تخلص في عملك، وتهدر وقتك. من الواضح أن لي الحق في أن أغضب منك". وهذه الأنواع من التلميحات من شأنها أن تجعل الشخص انطوائياً. قد تقول لنفسك: "هل أنا شخص غير مسئول حقاً (عدم الثقة في الذات)؟ إنني محرج بسبب ما سيفكر فيه زملائي. يبدو أنني أهدر وقتي بالفعل. إن هذه المرأة المتنمرة جعلت صورتي تبدو سيئة، بعد أن كدحت في العمل طيلة الأسبوع". إذا أخذت الموضوع بشكل شخصي، فسوف تنكس رأسك وتقول بكل انطوائية وشك في ذاتك: "آسف، سأذهب للعمل عليه حالاً". أو قد تأخذ موقفاً دفاعياً وتقول: "ولكنني... لكنني... ظللت أعمل على هذا المشروع طوال الأسبوع وقد انتهيت منه تقريباً" (محاولاً أن توضح لها ولزملائك أنك لست ذلك الشخص غير المسئول الذي لا يكرس وقته للعمل). كما أنه إذا كانت حالتك المزاجية مختلفة، فقد ترد عليها بنفس طريقتها في الكلام.

ولكن، إذا التزمت باستراتيجياتنا، فسوف تفعل ما يلي:

١. تحافظ على الوعي الموقفي (انظر إليها، واستطلع كيف تأثر الآخرون، إلخ).

٢. لن تأخذ الموضوع بشكل شخصي (لن تصبح انطوائياً، ولن تسمح لشكك في ذاتك بأن يجعلك تتقوقع وتستسلم).

٣. تظهر العاطفة والمودة (تبتسم وأنت تتحدث).

٤. تعترف بمشاعرها ("أنت فعلاً واقعة تحت ضغوط بسببِ هذا المشروع، أليس كذلك؟").

٥. تظهر إعجابك بها ("لا مانع أبداً في العمل مع مديرة مثلك. ما الذي تريدينني أن أفعل؟").

داوم على الممارسة والتدريب، ولاحظ ما الذي سيحدث في شهر أو سنة. إذا أصبحت حياتك أفضل كثيراً، فاكتب لي. عنواني موجود في هذا الكتاب.

لكي أساعدك حتى تتحسن في تنفيذ هذه العملية، إليك ثلاثة أشياء مهمة ملموسة يبدو أنها تنجح في معظم المواقف.

١. **أسلوب التكرار**. إذا لم تستطع في خلال ٦,٥ ثانية أن تفكر في شيء مناسب يمكن أن تقوله، فقل: "معذرة، ماذا قلت؟". أياً كان ما قاله الطرف الآخر، فلن يقوله بنفس الطريقة مرة ثانية. فهذا سيوقفه ويجعله يفكر. سوف يعرف أنك قد "أوقعت به". إنك تواجهه، ومعظم الناس لا يحبون المواجهة.

٢. **التقِ بهم على انفراد**. الأشخاص الذين يقومون بإحراجك أمام الآخرين، عادة ما يخافون عند مواجهتك على انفراد. والاحتمالات هي أنهم لن يقوموا بإحراجك أمام الآخرين بهذا الشكل مرة أخرى.

٣. **اجعلهم على وعي بالموقف**. في مرات كثيرة يتعرض الأشخاص للضغط على نقاط ضعفهم ويصبحون منفصلين عن اللحظة الحالية. عليك في هذه الحالة أن تجعلهم على وعي بما يحيط بهم، فيمكن أن تقول: "عيناك

شديدة الاحمرار، وترفع صوتك وأنت تخاطبني. أشعر بالرهبة والخوف. هل هذا ما تريد؟".

الصورة الكبرى

الآن سوف نأخذ مجمل الكتاب ككل ونضعه في الصورة الكبرى. كان أهم جزء في الكتاب هو مناقشة العلاقة بين الزوجين، وهي التي يحدث فيها الكثير من مواقف سوء الفهم:

- رجل يسلم تقديره لذاته لزوجته لتصونه وتحفظه. بمجرد أن يفعل ذلك، يصبح رأيها فيه أمراً مهماً للغاية بالنسبة له.
- امرأة تتزوج رجلاً لما يحتمل أن يصبح عليه، وتحاول جاهدة أن تساعده ليصبح الرجل الذي تعرف أنه يمكن أن يكونه.
- امرأة تحاول أن تكون ودودة مع زوجها بأن تعبر له عن مشاعرها.
- رجل يكشف لزوجته عن مكنون نفسه بإخبارها بآماله وأحلامه.
- يعتقد الزوج أنها تسيء إلى تقديره لذاته بينما هي في الواقع تحاول أن تجعله يرقى لمستوى قدراته المحتملة.
- امرأة تحاول أن تحمل زوجها على أن يحدثها عن مشاعره حتى يصبحا أكثر تقارباً وألفة، بينما لا يعتبر هو ذلك مودة بالضرورة. ورجل يحاول أن يحمل زوجته على أن تظهر نيتها أو هدفها، بينما هي تحاول أن تجعله يعترف بمشاعرها ويقدرها.

إصلاح هذا كله يكون بتحويل سوء الفهم إلى فهم.

والجزء الثاني المهم في هذا الكتاب هو اكتشاف ما نتحلى به نحن من سحر الشخصية أو "الكاريزما" التي تحدثنا عنها منذ قليل. لدينا جميعاً شكل معين من سحر الشخصية أو الكاريزما ونحن أطفال، ثم دفنت بعد ذلك تحت تأثير صدمة أو إهمال أو نقد أو شك بالذات أو غير ذلك من الآليات الشريرة. وعندما كنا أطفالاً، كنا أكثر براءة من أن نستطيع إيقافها، ولكننا الآن أكثر حكمة ونمتلك منظوراً للأشياء. يمكننا أن نكشف الغطاء عما لدينا من سحر الشخصية عن طريق:

- الألفة
- الإقرار
- الإعجاب

إذا اتبعنا هذه العملية، فسوف تميط اللثام عن سحر الشخصية الذي نمتلكه، وعندئذٍ نشعر أكثر وأكثر بذاتنا الحقيقية، ونصبح أكثر حباً، وأقل انطوائية وتشككاً، وأكثر عاطفة وطاقة. لن يصبح لدينا وقت للانطوائية والتقوقع، أو لأن نمتلئ بالشك في أنفسنا؛ لأننا ننظر إلى خارجنا ونوجه طاقتنا إلى خارجنا لنظهر العاطفة والمودة للآخرين، ونقدرهم، ونعجب بهم.

عندما نبدأ هذه العملية، قد لا تبدو حقيقية، وقد نضطر إلى أن "نتظاهر بها حتى نتقنها". من الممكن أن نبدأ بدوافع خفية لتطوير سحر الشخصية أو الكاريزما (علاوات، أو ترقيات، أو حمل الناس على الإعجاب بنا، وإلى غير ذلك). ولكن لتنفيذ الاستراتيجيات (الألفة، والإقرار، والإعجاب)، علينا أن نحاول فعلاً أن نتواصل مع الآخرين، وأن نهتم بهم بحق لنرى مشاعرهم، ونرى الخير الكائن بداخلهم، حتى يمكننا أن نعجب بهم. سوف نتحسن ونتحسن، وسنصبح في كل يوم أفضل مما كنا في سابقه.

إن الإحصائيات تظهر أنه لا يهم إن كان الشخص قد أجبر على الذهاب لمصحة العلاج أو أنه ذهب طواعية، فنسبة العلاج واحدة في الحالتين. ومن نفس المنطلق، لا يهم إذا كانت دوافعك لاسترجاع الكاريزما جيدة أم لا، فالنتيجة سوف تكون واحدة في النهاية. من خلال ما يمتلك المرء من الكاريزما أو سحر الشخصية، يمكنه أن يتعامل مع امرأة سيئة الطبع بأفضل طريقة ممكنة (إذا كان التعامل معها ممكناً في الأصل). أما إذا كانت من النوع الذي لا يمكن التعامل معه، فسيتضح ذلك فوراً إذا كنت قد وجهت طاقتك "للخارج" في اتجاهها، وليس إلى "داخلك" حيث عدم الثقة بالنفس والشعور بالصدمة والانطواء.

بقية المعلومات التي وردت في الكتاب هي مجرد معلومات، ويمكنك الرجوع لهذا الكتاب في أي وقت للحصول عليها. خذ هذه العمليات، وقم بتنفيذها، وانظر هل تتحسن حياتك قليلاً كل يوم، وكثيراً كل عام، وكثيراً جداً في عدة أعوام أم لا. دعنا نركز على حقيقتك وليس على ما تفعله. دعنا نركز على الكينونة وليس الأفعال. فالأفعال سوف تعتني بنفسها إذا حافظت على كينونتك وحقيقتك. ولا تنسَ هذه الحقيقة: قيمة الإنسان تتحدد من خلال مدى نجاحه في علاقاته بالآخرين.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب بداية لهذه العمليات، وهذا يعني أنك ستأخذها معك في حياتك. أرسل لي لتخبرني كيف تسير الأمور معك، أو حتى لتوبخني إذا كنت بحاجة لذلك.

رغم أنني قد لا أستطيع الرد على جميع المراسلات، فإنني مهتم بمعرفة كيف أثر هذا الكتاب على حياتك. يمكنك مراسلتي على العنوان التالي:

P.O. Box 6048
Wyomissing, PA 19610

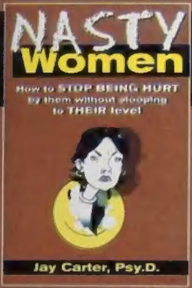
أو يمكنك الاتصال بي من خلال موقعي على شبكة الإنترنت:

jaycarter.net

يمكنك أيضاً الاتصال بي بخصوص حلقات النقاش حول:

- قضايا المشكلات بين الجنسين
- إدارة الغضب
- التواصل مع الآخرين (مازال هو السر الأول للنجاح)

مساعدة الذات / علاقات شخصية



طرق معتمدة للتعامل مع نساء سيئات الطباع في حياتك

هل هناك امرأة سيئة الطبع في حياتك؟ امرأة تستخدم سلوك السيطرة أو العقاب أو الاستغلال لتحصل على ما تريد؟ قد تكون هذه المرأة زوجتك أو والدتك أو أختك، أو حتى رئيستك في العمل. أياً كانت، فقد تكون سيئة للغاية، وقد تجعل حياتك تعيسة. وأحياناً تجتمع أساليبها الشريرة مع فشل في التواصل والتفاهم، وهو ضرر يمكن تفاديه وإصلاحه بسهولة إذا عرفت المفاتيح السرية للقيام بذلك.

اعتماداً على سنوات من الممارسة والملاحظة، يقدم لنا د. جاي كارتر، المؤلف والطبيب والمتحدث الملهم والحاصل على الدكتوراه في علم النفس، حقائق مهمة عن سلوك أسوأ النساء طبعاً، ويقدم أساليب مضمونة للتعامل بنجاح مع كل أنواع مصادر العذاب الأنثوية. من خلال شرح الكاتب لتسعة أنماط من الشخصيات - من متقلبة المزاج إلى المعتمدة على غيرها - ستتعلم كيف:

- تحدد وتصلح أهم أسباب الفشل في العلاقات بين الجنسين.
- تتعرف على المرأة المستغلة عندما تراها.
- تتفادى النقد ولا تتعامل معه بشكل شخصي.
- تتوقف عن تأدية دور الضحية.
- تواجه المتنمرات.
- تبتعد عن المواقف التي لن تحقق فيها الفوز.
- تحافظ على رؤيتك للصورة الأكبر للأمور.
- تتواصل وتتعامل بنجاح مع النساء الشريرات في حياتك.

د. جاي كارتر قام بعلاج أفراد وأزواج لما يقرب من ثلاثين عاماً. وهو مؤلف الكتابين الأكثر مبيعاً «رجال سيئو الطباع» و «أشخاص سيئو الطباع»، كما أنه متحدث ملهم، وقد ظهر في العديد من اللقاءات والبرامج محلياً وعالمياً.

6 281072 042530
282203711

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

CB
Contemporary Books